



Приказ № 12/1 от 01.09.2020г

10-ти дневное меню МОУ «Окунайская СОШ №1» на 2020-2021 учебный год.

Наименование блюд	рецептура	Основной компонент	Выход в гр		Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в ккал.	Витамин С
			1 возв. Группа	2 возв. Группа					
1 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	311	Крупа, молоко, масло	200	250	6,6/8,3	5,0/6,3	31,7/40,0	188,5/247,8	
Бутерброд с маслом	1	Мука, масло	30,0/10	30,0/10	2,3/2,3	8,6/8,6	16,0/16,0	139,0/139,0	
Какао с молоком	694	Какао, молоко, сахар	200	200	4,4/4,4	3,8/3,8	21,0/21,0	125,0/125,0	
Сыр	3	сыр	10	15	2,3/3,45	3,0/4,5	0,0/0,0	36,0/54,0	
	Итого				15,6/17,8	20,4/22,3	68,7/77,0	488,5/555,0	
ОБЕД									
Салат из огурцов	16	Огурцы, масло растит.	100	100	0,7/1,2	6,3/6,3	8,1/8,1	53,0/53,0	
Рассольник со сметаной	131	Картоф., сметана, зелень	200	250	9,0/11,2	6,3/7,9	20,0/25,0	166,5/208,6	
Гуляш с овощным рагу	437	Мясо, овощи, масло	80/50/150	100/50/150	14,4/16,8	14,7/17,3	35,0/40,3	359,0/412,4	
Сок		апельсиновый	200	200	0,6/0,6	0,0/0,0	32,6/32,6	140,0/140,0	60/60
Хлеб ржано-пшеничный		Мука	30	60	2,0/4,0	0,3/0,6	13,5/27,0	70,5/141,0	
	Итого				26,7/33,8	26,2/31,0	109,0/133,0	789,0/955,0	
ПОЛДНИК									
Пицца	563	Мука, мясопродукты	70	70	7,8/7,8	8,1/8,1	18,5/18,5	200,5/200,5	
Чай с сахаром	630	Чай, сахар	200	200	0,2/0,2	0,0/0,0	15,0/15,0	58,0/58,0	
	Итого				8,0/8,0	8,1/8,1	33,5/33,5	258,5/258,5	
Всего					50,0/60,0	55,0/61,0	211,0/244,0	1536/1768,5	
2 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Тефтели мясные с соусом	462	Мясо, рис, мука	80/40	100/40	12,2/15,3	13,1/16,4	13,3/16,6	224,5/279,5	
Капуста тушеная	534	Капуста, масло слив	150	180	3,5/4,2	4,0/4,8	15,3/18,4	115,0/138,0	

Чай с сахаром	685	Чай, сахар	200	200	0,2/0,2	0,0/0,0	15,0/15,0	58,0/58,0	
Хлеб пшеничный		Мука	40	40	2,6/2,6	0,4/0,4	18,0/18,0	94,0/94,0	
	Итого				17,3/21,0	19,2/23,6	66,3/73,6	536,5/623,5	
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронами	140	Мясо, вермишель	200	250	4,6/5,8	3,0/3,8	20,0/25,0	152,0/200,0	
Голубцы ленивые	14	Мясо, рис, сметана	160/80	200/100	17,0/19,1	17,6/22,0	17,0/21,3	267,0/304,5	
Фрукты		яблоко	100	100	0,0/0,0	0,0 / 0,0	14,5/14,5	47,0/47,0	
Кисель	648	Кисель, сахар	200	200	0,0/0,0	0,0/0,0	29,3/29,3	121,5/121,5	60/70
Хлеб ржано-пшеничный		Мука	50	60	3,3/4,0	0,5/0,6	22,5/27,0	117,5/141,0	
	Итого				24,9/29,0	21,1/26,4	103,3/117,0	705,0/814,0	
ПОЛДНИК									
Салат «Степной» из овощей	25	Овощи, масло растит.	100	100	1,4/1,4	4,5/4,5	5,5/5,5	34,0/34,0	
Яйца вареные	337	ЯЙЦО	40	40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0	-
Чай с молоком	630	Чай, молоко, сахар	200	200	1,6/1,6	1,6/1,6	19,3/19,3	87,0/87	
Хлеб пшеничный		мука	20	30	1,3/2,0	0,2/0,3	9,0/13,5	47,0/70,5	
	Итого				9,4/10,0	11,0/11,0	34,0 38,6	231,0/255,0	
Всего					52,0/60,0	51,0/61,0	204,0/229,0	1472,5/1692,5	

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Каша гречневая молочная	311	Гречка, молоко, масло	200	200	8,9/8,9	8,9/8,9	34,0/34,0	253,0/253,0	
Кофейный напиток	690	Кофе, молоко, сахар	200	200	3,0/3,0	3,2/3,2	22,8/22,8	133,4/133,4	
Булочка сдобная	769	Мука, масло	50	75	3,8/5,7	5,3/8,0	24,0/36,0	156,5/235,0	
Сыр	3	сыр	10	15	2,3/3,45	3,0/4,5	0,0/0,0	36,0/54,0	
	Итого				18,0/24,0	20,4/23,7	80,8/92,8	579,0/664,6	
ОБЕД									
Горошек зеленый с луком	4	Горошек, масло растит.	60	60	1,7/1,7	4,6/4,6	4,7/4,7	70,8/70,8	
Щи на мясном бульоне	124	Овощи, мясо, сметана	200	250	60,7/7,5	4,2/4,9	7,6/9,4	91,0/109,5	
Рыба припущенная с маслом	371	Рыба, масло	80/5	100/5	14,9/15,8	11,0/13,0	0,0 / 0,0	188,0/227,0	
Картофельное пюре	520	Картофель, масло	150	180	3,2/3,8	4,9/5,9	22,1/26,5	146,2/175,4	
Компот из сухофруктов	639	сухофрукты, сахар	200	200	0,0/0,0	0,0/0,0	27,8/27,8	93,3/93,3	60/70
Хлеб ржано-пшеничный		Мука, масло	60	60	4,0/4,0	0,6/0,6	27,0/27,0	141,0/141,0	
	Итого				27,0/32,8	25,3/29	89,2/95,4	730,0/817,0	
ПОЛДНИК									
Пирожки печеные с печенью	738	Мука, печень	70	90	3,1/4,0	2,5/3,2	23,0/30,0	120,0/154,0	

Икра из моркови	78	Морковь, сахар	60	100	0,8/1,4	3,0/5,0	3,8/6,3	43,0/72,0	
Борщ с мясом, сметаной	110	Овощи, мясо, сметана	200	250	5,5/6,6	4,2/5,0	10,0/16,7	87,0/105,0	
Сосиски отварные	413	Мясо, масло	80/5	100/5	9,0/11,2	9,0/1 1,	2,4/3,0	127,0/159,0	
Рис припущенный	512	Рис, масло	150	180	7,4/9,0	7,5/9,0	39,0/46,8	210,0/252,0	
Компот из яблок	631	Яблоки,	200	200	0,2/0,2	0,0/0,0	35,8/35,8	142,0/142,0	60/70
Хлеб ржано-пшеничный		Мука,	60	60	4,0/4,0	0,6/0,6	27,0/27,0	141,0/141,0	
	Итого				27,0/32,4	24,3/30,6	118,0/135,6	750,0/871,0	
ПОЛДНИК									
Рожек песочный	51	Мука, масло	50	60	3,4/4,0	7,0/8,0	21,0/25,5	175,0/210,0	
Чай с сахаром	685	Чай, сахар	200	200	0,2/0,2	0,0/0,0	15,0/15,0	58,0/58,0	
	Итого				3,6/4,2	7,0/8,0	36,0/40,0	233,0/266,0	
Всего					52,0/62,0	47,0/58,0	232,0/262,0	1509/1739	
6 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Зразы рубленые	456	Мясо, яйцо, масло	80/40	100/50	10,4/13,0	8,0/11,0	15,0/19,0	187,0/234,0	
Капуста тушеная	534	Капуста, масло слив	150	180	3,5/4,2	4,0/4,8	15,3/18,4	1 15,0/138,0	
Кофейный напиток	690	Кофе, молоко, сахар	200	200	3,0/3,0	3,2/3,2	22,8/22,8	133,4/133,4	
Хлеб пшеничный		мука	30	30	2,0/2,0	0,4/0,4	13,5/13,5	70,5/70,5	
	Итого				16,0/17,0	19,0/24,0	84,3/100,3	567,5/689,0	
ОБЕД									
Салат из свеклы с чесноком	29	Свекла, масло растит	100	100	1,4/1,4	7,0/7,0	7,0/7,0	126,0/126,0	
Суп лапша домашняя 1	148	Мука, мясо, овощи	200	250	6,0/7,5	5,2/6,6	12,0/15,0	118,5/148,0	
Запеканка пшеничная с творогом	363	Рис, творог, сметана	150/10	200/10	9,0/12,0	15,4/20,4	48,0/64,0	363,6/485,0	
Кисель	648	Кисель, сахар	200	200	0,0/0,0	0,0/0,0	29,3/29,3	121,5/121,5	60/70
Хлеб ржано-пшеничный		Мука,	30	50	2,0/3,0	0,4/0,7	13,5/22,5	70,5/117,5	
	Итого				23,3/29,0	24,6/30,0	92,0/11 1,2	738,5/886,0	
ПОЛДНИК									
Булочка с маком	772	Мука, масло	50	50	4,0/4,0	1,5/1,5	26,3/26,3	138,0/138,0	
Молоко кипяченое	697	молоко	200	200	6,0/6,0	6,4/6,4	8,4/8,4	120,0/120,0	
	Итого				10,0/10,0	8,0/8,0	35,0/35,0	258,0/258,0	
Всего					49,0/56,0	51,5/62,0	211,0/246,5	1564/1833	

7 ДЕНЬ

7 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша молочная «Геркулес»	311	Крупа, молоко, масло	200	250	7,0/8,8	9,0/11,0	31,0/39,0	244,2/305,0	
Бутерброд с маслом	1	Мука, масло	30,0/10	30,0/10	2,3/2,3	8,6/8,6	16,0/16,0	139,0/139,0	
Чай с молоком	630	Чай, молоко, сахар	200	200	1,6/1,6	1,6/1,6	19,3/19,3	87,0/87,0	
	Итого				11,0/12,7	19,2/21,2	66,3/74,3	470,0/531,0	
ОБЕД									
Салат из морской капусты с яйцом	404	Морская капуста, масло	60	100	1,6/2,6	4,0/7,5	3,0/4,8	38,0/63,0	
Сум из овощей	135	Овощи, мясо, сметана	200	250	6,0/7,5	4,9/6,0	13,4/16,8	121,0/151,0	
Жаркое по-домашнему	436	Мясо. ОВОЩИ	80/150	100/180	16,0/19,5	13,0/15,0	24,5/30,6	310,0/387,0	
Компот из кураги	638	Курага, сахар	200	200	0,8/0,8	0,0/0,0	31,6/31,6	126,0/126,0	60/70
Хлеб ржано-пшеничный		Мука,	60	60	4,0/4,0	0,6/0,6	27,0/27,0	141,0/141,0	
	Итого				28,4/34,4	22,5/29,0	100,0/111,0	736,0/868,0	
ПОЛДНИК									
Ватрушка с повидлом	741	Повидло, мука, масло	70	90	6,0/7,7	5,0/6,4	22,0/28,0	179,0/222,0	
Чай с лимоном	686	Чай, сахар, лимон	200	200	0,3/0,3	0,0/0,0	15,2/15,2	60,0/60,0	
	Итого				6,3/8,0	5,0/6,4	37,2/43,2	239,0/282,0	
Всего					46,0/55,0	47,0/57,0	203,5/229,0	1445/1681	

8 ДЕНЬ

8 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Рыба, тушенная с овощами	374	Рыба, овощи, масло	80/40	100/50	11,8/16,7	10,0/12,5	5,9/5,9	177,0/214,0	
Картофельное пюре	520	Картофель, масло	150	180	3,2/4,8	3,9/5,9	22,1/26,5	146,2/175,4	
Хлеб пшеничный		мука	60	60	4,0/4,0	0,6/0,6	27,0/27,0	141,0/141,0	
Какао с молоком	694	Какао .молоко, сахар	200	200	4,4/4,4	3,8/3,8	21,0/21,0	125,0/125,0	
	Итого				15,2/17,1	17,0/19,3	73,3/84,0	496/543,4	
ОБЕД									
Салат картофельный с огурцами	52	Овощи, масло растит	60	100	0,8/1,4	4,0/7,5	6,0/10,0	82,3/137,2	
Свекольник со сметаной	4	Овощи, мясо, сметана	200	250	6,4/8,0	5,6/7,0	13,8/17,2	130,2/163,0	
Омлет натуральный с сыром	346	Яйцо, молоко, масло	105/5	120/10	10,5/12,0	15,3/18,8	2,3/2,6	230,0/277,4	
Компот из кураги	32	Курага, сахар	200	200	0,2/0,2	0,0/0,0	18,4/18,4	76,4/76,4	60/70
Хлеб ржано-пшеничный		Мука,	50	50	3,0/3,0	0,5/0,5	22,5/22,5	117,5/117,5	
	Итого				26,4/35,0	24,3/33,7	93,2/105,0	730,0/883,5	

ПОЛДНИК									
Плов из риса с курагой	328	Рис, масло, курага	150	180	3,5/4,3	3,6/4,0	42,0/50,4	120,5/152,0	
Кефир	698	кефир	200	200	5,8/5,8	6,4/6,4	8,0/8,0	118,0/118,0	
	Итого				9,3/10,0	10,0/10,4	46,2/58,2	237,5/262,0	
Всего					51,0/62,0	51,0/63,0	213,0/247,0	1463/1689	

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Сосиски отварные с соусом	413	Мясо, масло	90/50	110/50	9,0/11,2	9,0/11,0	2,4/3,0	127,0/159,0	
Гречка отварная с маслом	81	Гречка, масло сливочное, соль	150	180	8,7/11,6	7,8/10,4	42,6/56,8	279/372	
Кофейный напиток	690	Кофе, молоко, сахар	200	200	3,0/3,0	3,2/3,2	22,8/22,8	133,4/133,4	
Фрукты		Груша	100	100	0,0/0,0	0,0/0,0	14,5/14,5	47,0/47,0	
Хлеб пшеничный		мука	40	40	2,6/2,6	0,4/0,4	18,0/18,0	94,0/94,0	
	Итого				16,6/19,0	16,4/19,0	70,0/74,0	500,0/551,0	
ОБЕД									
Винегрет овощной	71	Овощи, масло растит	60	60	0,8/0,8	6,0/6,0	4,4/4,4	107,0/107,0	
Суп картофельный с рыбой	138	Рыба, картофель	200	250	6,3/7,9	5,0/6,2	14,1/17,6	113,0/141,0	
Запеканка из печени	482	Печень, масло, рис	80/5	100/5	13,0/16,0	9,3/11,6	11,0/13,8	200,0/250,0	
Каша перловая	297	Перловая крупа, масло	150	180	7,0/8,3	5,5/6,6	33,0/40,0	190,5/228,6	
Кисель	648	Сахар, концентрат	200	200	0,0/0,0	0,0/0,0	29,3/29,3	121,58/121,5	
Хлеб ржано-пшеничный		Мука,	30	30	2,0/2,0	0,4/0,4	13,5/13,5	70,5/70,5	
	Итого				29,035,0	26,2/30,8	105,3/118,6	802,5/919,0	
ПОЛДНИК									
Вермишель с сыром	333	Мука, масло, сыр	120/10	150/10	6,4/8,0	5,4/6,8	29,0/36,0	177,0/221,0	
Чай с сахаром	685	Чай, сахар	200	200	0,2/0,2	0,0/0,0	15,0/15,0	58,0/58,0	
	Итого				6,6/8,2	5,4/6,8	44,0/51,0	235,0/279,0	
Всего					52,0/62,0	48,0/57,0	219,0/244,0	1537,5/1750	

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Каша манная молочная	311	Крупа, молоко, масло	200	250	6,3/7,9	7,2/9,0	32,0/40,0	219,0/274,0	
Яйцо вареное	337	яйцо	40	40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0	
Чай с молоком	630	Чай, молоко, сахар	200	200	1,6/1,6	1,6/1,6	19,3/19,3	87,0/87,0	

Бутерброд с сыром	3	Мука, сыр	30,0/10	30,0/15	4,6/5,7	4,6/5,8	16,0/16,0V	109,0/127,0	
	Итого				17,6/20,3	18,0/21,0	67,6/75,6	478,0/551,0	
ОБЕД									
Салат овощной	39	Овощи, масло растит	60	100	0,9/1,5	4,0/7,0	6,4/8,0	60,0/100,0	
Солянка домашняя	157	Мясо, овощи, сметана	200	250	5,3/6,6	6,7/8,4	7,4/9,3	114,5/143,0	
Плов	443	Мясо, рис, овощи	80/150	100/150	17,0/21,0	12,3/15,4	40,0/50,0	370,0/414,4	
Компот из сухофруктов	639	сухофрукты, сахар	200	200	0,0/0,0	0,0/0,0	27,8/27,8	93,3/93,3	60/70
Хлеб ржано-пшеничный		Мука,	40	40	3,0/3,0	0,5/0,5	18,0/18,0	94,0/94,0	
	Итого				26,2/32,0	23,5/31,3	100,0/113,0	732,0/845,0	
ПОЛДНИК									
Печенье с творогом	контр. лрораб.	Мука, масло, творог	50	60	6,1/7,4	6,0/7,0	25,0/30,0	180,0/216,0	
Чай с сахарам	685	Чай, сахар	200	200	0,2/0,2	0,0 / 0,0	15,0/15,0	58,0/58,0	
	Итого				6,3/7,6	6,0/7,0	40,0/45,0	238,0/274,0	
Всего					50,0/60,0	47,5/59,0	208,0/234,0	1448/1670	
Средняя за 10 дней					51,0/60,0	50,0/60,0	211,0/239,0	1502/1730	

Использован «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.»

Выпуск 2004год

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Повар

З.М. Привалова