

Согласовано:
Начальник МКУ УО
"МО Баяндаевский район"


 / Миронова О.Л./

" ____ " ____ 20__ г.



Утверждено:

Директор МБОУ
Хатар-Халайской СОШ

 / Мullaева Д.Ю./

" ____ " ____ 20__ г.



**Примерное 10- дневное перспективное меню
для детей в возрасте с 11 - 18 лет
на 2021 - 2022 учебный год
МБОУ Хатар – Халайская СОШ**

с. Халай

Подсчет энергетической ценности питания за 10 дней

Прием пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
	белки	жиры	углеводы	
Итого в обед за 10 дней	342,3	243,8	1490,4	9623,4
Среднее дневное значение обеда	34,2	24,4	149,0	962,3

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ п/п	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность
				Количество (г)	белки	жиры	углеводы	
5	50	ОБЕД Салат из свежих помидоров	помидоры свежие	40,6				
			лук	6,25				
57	10/10/250	Борщ с мясом со сметаной	масло растительное	4,37	0,312	3,5	1,5	39,37
			говядина	30				
			свекла	50				
			капуста	25				
			картофель	27				
			лук репчатый	12				
			морковь	13				
			масло растительное	5				
			сметана	10				
			сахар	3				
87	250	Плов с мясом	томат	8	10,1	8,6	13,4	172,6
			мясо говядины	100				
			масло растительное	10				
			лук репчатый	15				
			морковь	40				
			томатное пюре	6				
			крупа рисовая	40	16,5	10,8	32,1	298,75
			апельсин	200	100	0	54	218
			фрукт	200				
			Хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
250	200	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20				
			сахар	15	0,6	0	31,4	124
Итого в обед:				33,37	23,72	117,36	1030,22	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

3.09

№ п/п	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество во (г)	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность ккал	
					белки	жиры	углеводы			
632	10/10/250	Суп «Харчо» со сметаной	говядина	30						
			картофель	100						
			рис	15						
			лук репчатый	12						
			морковь	12						
			томатное пюре	5						
			чеснок	3						
			масло раст	5						
			сметана	10						
					7,78	7,84	28,28	211,41		
					100					
					картофель	87				
					капуста	48				
					морковь	45				
59	150/50	Рагу овощное с мясом говядины	лук репчатый	22						
			масло раст	8						
					8,85	9,42	7,61	159,49		
					кисель	24				
					сахар	10				
						0	0	30,6	118	
						10				
						200	3	0	44,8	182
					фрукт					
250	200	кисель								
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшент.	30	2,06	0,37	14,11	64,5		
			3	50	Хлеб пшеничный		3,8	0,45	24,85	113
						Итого в обед.	26,24	20,13	152,10	877,77

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

409

№ рещ	Выход порции	Прем пищи, наименование блюда	Продукты	Коли-чество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергети ческая ценность ккал		
					Белки	жиры	углеводы				
632	250	Суп-паша с курицей	кауста св	44,37							
			яблоки	21,25							
			сахар	1,87							
			масло раст.	3,75	0,75	1,12	5,62	41,25			
			курица	52							
			картофель	67							
			морковь	12							
			лук репчатый	12							
			масло растительное	5							
			мука пшеничная	18							
			яйцо	1/10 шт							
стр300	100	Рыба, тушеная с овощами	минтай	143	7,6	7,7	14,1	158			
			лук репчатый	10							
			морковь	25							
			томат пюре	2							
			масло раст	3							
					20,83	10,93	9,7	220,88			
стр401	150	Картофель отварн	картофель	200	3	0,1	29,55	124,5			
			сухофрукты	20							
			сахар	15							
			яблоко	200	0,6	0	31,4	124			
250	200	Компот из сухофруктов	фрукт	200	0,6	0	17,2	80			
			Хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5			
			Хлеб пш сичный	50	3,8	0,45	24,85	113			
3	3	Итого в обед:		39,24	20,67	146,53	926,13				

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ реч	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Кол-во чество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	ккал	
20	50	Салат из свежих овощей	помидор	32,5					
			лук	6,25					
			масло раст.	6,25					
			огурец	6,25					
				0,75	2,43	1,94	31,25		
44	250	Суп рыбный из консервов	консервы рыбные	40					
			картофель	100					
			морковь	20					
			лук репчатый	12					
			крупа перловая.	8					
				10,18	2,6	16,65	150,85		
стр246	150	Каша гречневая	гречка	40	5,04	1,04	27,2	130,4	
			мука 1 сорта	3					
			томат-пюре	3					
229	50	Соус томатный основной	масло раст	5					
				0,71	5,07	4,25	64,55		
стр114	100	курица запеченная	курица	130	18,2	18,4	0,7	241	
			кисель	24					
			сахар	10					
332	200	Кисель		0	0	30,6	118		
				0,3	0	54	218		
			апельсин	200					
3	30	Хлеб ржано-пшён.		2,06	0,37	14,11	64,5		
				3,8	0,45	24,85	113		
3	50	Хлеб пшеничный							
		Итого в обед.		41,04	30,36	174,30	1131,55		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

4.09

№ реч	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическ ккал
					белки	жиры	углеводы	#ССЫЛКА	
стр 625		Итого в завтрак: ОБЕД			#####	#####	#####	#ССЫЛКА	#ССЫЛКА
			картофель	44,37					
			огурец свежий	6,87					
			лук репчатый	7,5					
31.январь	50	Салат из отварного картофеля со свежим огурцом	масло растительное	3,12					
					2,12	3,5	2,18	49,37	
			говядина	30					
			картофель	67					
			лук	12					
			морковь	13					
			масло растительное	5					
			горох	20	10,88	6,44	22,3	194,6	
99	250	Суп картофельный с бобовыми	мясо говядина	100					
			масло растительное	5					
			лук репчатый	18					
			мука пшеничная	3					
			томат-паста	3					
					7,74	8,24	6,66	139,56	
83		Гуляш из мяса отварного							
271	150	Каша пшеничная	пшено	40	5	1,4	26,8	174,3	
			сухофрукты	20					
250	200	Компот из сухофруктов	сахар	15					
					0,6	0	31,4	124	
			фрукты	200	0,6	0	17,2	76	
3	30	Хлеб ржано-пшени.	хлеб ржано-пшени.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
3	50	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	
		Итого в обед		32,80	20,40	145,50	935,33		

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

809

№ п/п	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность ккал
					белки	жиры	углеводы		
31	50	ОБЕД Салат из свежих капусты	капусты свежая	65,62					
			кукуруза	13,75					
			консервированная	3,75					
			лук репчатый	3,12					
			масло растительное	3,12					
			сахар	3,12	0,8	3,35	5,95	53,5	
			говядина	30					
			картофель	100					
			лук	6					
			морковь	13					
76	10/10/250	Рассолынок ленинградский со сметаной	крупа перловая	5					
			масло раст	5					
			огурцы соленые	17					
			сметана	10					
					7,23	8,34	17,57	170,7	
			мясо говядина	100					
			хлеб пшеничный	10					
101	100	Тефтели мясная	лук репчатый	27					
					12,72	11,52	12,8	208,8	
			макаронны	52	5,46	0,47	39,48	174,3	
271	150	Макаронны отварные	кисель	24					
			сахар	10					
			макаронны	200	1,6	0,4	15	76	
332	200	Кисель		0	0	30,6	118		
			макаронны	200	1,6	0,4	15	76	
3	30	Хлеб ржано-пшени.	хлеб ржано-пшени.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	
3		Итого в обед.		33,67	24,90	160,36	978,80		

СЕРЬМОЙ ДЕНЬ

№ п/п	Выход порции, г	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность Ккал					
					белки	жиры	углевод							
565	50	ОБЕД Огурец свежий	огурец	51	0,75	2,05	1,85	29,37						
			говядина	30										
			свекла	50										
			капуста	25										
			картофель	27										
			лук репчатый	12										
			морковь	13										
			масло растительное	5										
			сметана	10										
			сахар	3										
57	10/10/250	Борщ с мясом со сметаной	томат	8										
			10,1	8,6	13,4	172,6								
			сельдь+минтай	155										
			лук репчатый	12										
			хлеб	22										
			масло растит.	3	14,9	4,1	11,2	148,9						
			картофель	226										
			молоко	24										
			масло сливочное	5	4,2	11	29	252						
			мука	3										
104	100	Котлета рыбная с соусом	томат-пюре	3										
			масло растительное	5	0,42	5,03	2,59	56,65						
			сухофрукты	20										
			сахар	15	0,6	0	31,4	124						
			яблоко	200	0,6	0	17,2	80						
			206	150	Картофельное пюре	картофель	226							
						молоко	24							
						масло сливочное	5	4,2	11	29	252			
						мука	3							
						томат-пюре	3							
масло растительное	5	0,42				5,03	2,59	56,65						
229	50	Соус томатный основной				сухофрукты	20							
						сахар	15	0,6	0	31,4	124			
						250	200	Компот из с/ф	яблоко	200	0,6	0	17,2	80
									фрукт	200	0,6	0	17,2	80
			3	30	Хлеб ржано-пшени.				хлеб ржано-пшени.	30	2,06	0,37	14,11	64,5
									3,8	0,45	24,85	113		
									50	37,43	27,13	128,55	903,47	
			3	50	Хлеб пшеничный				Итого на обед:	37,43	27,13	128,55	903,47	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ п/п	Выход порции	ПРИЕМЛЕНИЕ, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	ккал	
49	50	ОБЕД Салат из моркови с яблоками	морковь	38,12					
			яблоки	22,5					
			сахар	1					
			масло растительное	3,12	0,75	1,12	5,62	31,25	
37	25/250	Суп куриный с клецками	курица	52					
			картофель	50					
			морковь	12					
			лук репчатый	12					
			масло раст.	5					
			яйцо	12					
			мука	25	9,75	11,1	39,35	246,64	
			мясо говядины	107					
			капуста свежая	215					
			рис	12					
150	250	Голубцы ленивые с соусом	лук репчатый	14	19	13	15,8	246	
			кисель из концентр.	24					
			сахар	10	0	0	30,6	118	
			банан	200	3	0	44,8	182	
332	200	Кисель из концентрата	фрукт	200	2,06	0,37	14,11	64,5	
			Хлеб ржано-пшен.	30	3,8	0,45	24,85	113	
			Хлеб пшеничный	50	38,36	26,04	175,13	1001,39	
Итого в обед:									

№ п/п	Выход порции	Прим. пищи, наименование блюда	Продукты	Пищевые вещества (химический состав)					Энергетическая ценность
				Количество (г)	белки	жиры	углеводы	ккал	
5	50	ОБЕД Салат из свежих помидоров	помидоры свежие	41,87					
			лук	6,25					
			масло растительное	4,37					
				0,45	3,69	1,94	42,5		
124	10/10/250	Щи из свежей капусты со сметаной	мясо говядины	30					
			капуста свежая	63					
			картофель	40					
			морковь	13					
			лук репчатый	12					
			масло растительное	5					
			томатная паста	2,5					
			сметана	10					
				6,98	7,14	10,32	136,2		
451	100	Котлета мясная	мясо говядина	100					
			хлеб пшени.	10					
			вода	15					
				12,72	11,52	12,8	208,8		
271	150	Макаронные отварные	макаронны	52	5,46	0,47	39,48	174,3	
			мука	3					
			томат-пюре	3					
			масло раст.	5					
229	50	Соус томатный основной		0,71	5,07	4,25	64,55		
			сухофрукты	20					
			сахар	15					
				0,6	0	31,4	124		
619	200	Компот из сухофруктов	манدارины	200	1,6	0,4	15	76	
				0,6	0	31,4	124		
3	30	Хлеб ржанопшени.	хлеб ржанопшени.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
				3,8	0,45	24,85	113		
3	50	Хлеб пшеничный		34,38	29,11	154,15	1003,85		
		Итого в обед.							

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

13.09

№ п/п	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	ккал	
20	50	ОБЕД Свекла с чесноком	свекла	57,5					
			чеснок	0,75					
			масло раст.	3,75					
76	10/10/250	Рассолыник ленинградский со сметаной	говядина	30	0,62	2,66	3,18	38,82	
			картофель	100					
			лук	6					
			морковь	13					
			крупа перловая	5					
			масло раст	5					
			огурцы соленые	17					
			сметана	10					
					7,23	8,34	17,57	170,7	
			мясо говядина	100					
			картофель	240					
			лук репчатый	20					
			морковь	33					
томат-паста	6								
масло растительное	13								
		11,5	9,5	28,9	253,9				
332	200	Кисель из концентрата	кисель из концентр.	24					
			сахар	10					
619	200	фрукты	груша	200	0	0	30,6	118	
					0,6	0	17,2	76	
3	30	Хлеб ржано-пшён.	хлеб ржано-пшён.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113	
		Итого в обед:		25,81	21,32	136,41	834,92		