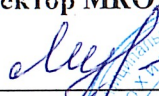


Администрация Савинского муниципального района Ивановской области.  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Архиповская средняя школа  
155700, Ивановская область, Савинский район, с. Архиповка, ул. Советская, д.14  
Тел. 8 (49356) 9-61-34, 9-62-17

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МКОУ Архиповской СШ



Т.Г. Мурыгина

Приказ от 30.08.2021 г.  
№ 81



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**(ЗАВТРАК)**

**Период :осенне –зимний**

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 5-11 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka
<b>Завтрак</b>														
День 1				24,24	12,55	113,42	890	0,27	0,19	1,27	147,70	62,25	2,80	292,46
1	№1	Масло сливочное	20	0,02	3,60	0,01	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр Российский	30	6,90	8,70	14,55	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
3	№311,т№4,с246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	18,67	8,34	64,20	439	0,24	0,16	1,17	136,27	53,64	1,59	239,08
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 2				31,58	31,95	95,28	1085	0,40	1,09	24,96	478,42	82,34	7,13	1072,41
1		Яйцо вареное	1 шт	12,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№732,733	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	12,83	8,40	85,20	591	0,28	0,50	21,68	301,20	55,26	4,26	752,60
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Яблоко	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
День 3				26,06	5,52	91,62	1038	0,14	0,33	0,59	174,18	39,38	2,45	218,81
1														
2	№1	Масло сливочное	20	0,02	3,60	0,01	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
3	№366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	17,30	0,97	22,00	488	0,08	0,29	0,49	156,75	26,57	0,91	137,53
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

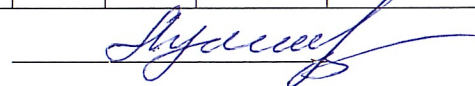
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 4				30,95	9,39	73,66	634	0,33	0,42	7,14	184,53	77,92	4,26	1160,39
1	№16	Салат их свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
2	№451	Биточек жаренный из говядины	100	14,44	14,40	16,00	261	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
4	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	60	8,02	0,84	51,34	252	0,04	0,01	0,00	6,50	8,20	0,66	43,50
День 5				32,18	4,80	78,57	473	0,15	0,19	2,60	140,79	30,42	1,57	238,29
1	№19	Салат из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№97	Сыр Российский	30	6,90	8,70	14,50	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
3	№335	Макароны запеченные с яйцом и маслом	200/5	11,84	8,81	42,20	268	0,07	0,02	-	10,17	9,63	0,96	43,25
4	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 6				22,46	27,54	73,51	672	0,21	0,63	1,26	133,65	37,70	3,89	266,25
1		Яйцо вареное	1 шт	12,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№302,т4с246	Каша вязкая пшениная со сливочным маслом	200/10	5,96	4,93	49,40	327	0,10	0,18	1,16	73,40	21,30	0,52	101,00
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Кондитерские изделия	40	3,60	11,06	8,40	130	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 7				29,11	23,59	83,40	656	1,20	0,64	1,26	160,52	47,00	3,10	395,94
1	№16	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34

2	№413	Сосиска отварная	68	7,77	16,73	1,12	186	0,00	0,00	0,00	12,25	7,00	0,63	77,00
3	№332,516	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,20	7,93	38,00	241	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
4	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 8				23,55	35,96	76,17	733	2,65	0,83	87,70	241,10	75,90	4,31	1206,35
1		Яйцо вареное	1 шт	12,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№485	Винегрет овощной	200	2,80	20,20	13,60	247	2,40	0,03	10,40	15,80	10,50	0,48	93,40
3	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Апельсин	220	1,06	0,22	21,30	108	0,10	0,20	76,00	44,00	35,20	0,89	798,60
День 9				23,72	10,45	121,25	729	0,16	0,09	0,10	46,64	180,93	7,82	410,74
1	№19	Салат из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№451	Котлета жаренная из говядины	100	15,77	14,40	16,00	261	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
3	№508	Греча отварная со сливочным маслом	180	14,40	9,36	51,10	335	0,07	0,05	0,00	26,40	160,31	5,49	305,95
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	60	8,02	0,84	51,34	252	0,04	0,01	0,00	6,50	8,20	0,66	43,50
День 10				22,76	37,40	53,43	650	0,32	0,28	0,98	119,64	35,98	2,65	332,34
1	№413	Колбаса отварная	75	9,15	13,50	0,00	226	0,19	0,14	0,00	14,25	12,75	1,28	158,25
2	№330,514	Бобовые отварные	180	8,86	15,90	47,80	306	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
3	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
4		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Йогурт в упаковке	125	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00

**Всего за 10 дней**

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 11 - 18 лет											
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка
<b>Завтраки</b>													
	Всего		266,61	199,15	860,31	7560	5,83	4,69	127,86	1827,17	669,82	39,98	5593,97

Повар



Лукашова Т.Ф.

Меню составлено по  
сборнику рецептур блюд  
и кулинарных изделий  
для предприятий  
общественного питания  
при  
общеобразовательных  
школах под редакцией  
В.Т.Лапшиной 2004 год.