



Утверждаю:  
Директор МКОУ «Зензелинская СОШ»  
Ю.Г. Мордасова/

Согласовано:  
Главный государственный  
санитарный врач по Икрянскому  
и Лиманскому районам  
Астраханской области  
/З.З. Файзулаев/

**Примерное 10-дневное меню для учащихся 5-11 классов  
(родительская плата)  
МКОУ «Зензелинская средняя общеобразовательная школа»**

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждений» В.Т.Лапиной, 2004 год

| № рец  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции (гр) | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-----------------------------------------|-------------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|
|        |                                         |                   | Б                    | Ж        | У        |                                |
|        | <b>2</b>                                | <b>3</b>          | <b>4</b>             | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b>                       |
| День 1 |                                         |                   |                      |          |          |                                |
| 20/29  | Гречка отв. со с/м, с соусом            | 150/50            | 8,4                  | 4,2      | 42,4     | 245,0                          |
|        | Хлеб пшеничный в/с                      | 60                | 4,56                 | 3,24     | 77,16    | 271,0                          |
| 685    | Чай с сахаром                           | 200               | -                    | -        | 13,62    | 50,49                          |
|        | Сарделька говяжья                       | 80                | 10,0                 | 11,79    | 8,1      | 180,05                         |
|        | итого                                   |                   | 22,96                | 27,36    | 146,78   | 801,54                         |
| День 2 |                                         |                   |                      |          |          |                                |
| 332/29 | Макароны отвар. с соусом                | 150/50            | 25,8                 | 21,0     | 41,4     | 258,0                          |
| 171    | Котлета мясная из говядины              | 100               | 15,9                 | 14,4     | 16,0     | 284,25                         |
|        | Хлеб ржаной                             | 60                | 7,6                  | 0,8      | 8,7      | 233,0                          |
| 685    | Чай с сахаром                           | 200               | -                    | -        | 13,62    | 50,49                          |
| 49     | Салат из св/кап, с м/р                  | 80                | 8,75                 | 3,13     | 25,5     | 55,0                           |
|        | итого                                   |                   | 58,05                | 39,33    | 105,22   | 880,74                         |
| День 3 |                                         |                   |                      |          |          |                                |
| 487    | Курица отварная                         | 120               | 16,52                | 16,61    | 0,25     | 221,0                          |
|        | Хлеб пшеничный в/с                      | 60                | 15,2                 | 3,24     | 77,16    | 271,0                          |
| 685    | Чай с сахаром                           | 200               | -                    | -        | 13,62    | 50,49                          |
| 462/29 | Пюре карт, с соусом                     | 150/50            | 4,55                 | 19,35    | 18,85    | 168,0                          |
|        | итого                                   | 45,02             | 36,27                | 39,2     | 109,88   | 710,49                         |
| День 4 |                                         |                   |                      |          |          |                                |
| 436    | Жаркое по -домашнему с отварной курицей | 250               | 26,0                 | 15,3     | 11,0     | 346,0                          |
|        | Хлеб пшеничный. в/с                     | 60                | 15,2                 | 3,24     | 77,16    | 271,0                          |
| 685    | Чай с сахаром                           | 200               | -                    | -        | 13,62    | 50,49                          |
|        | итого                                   |                   | 41,2                 | 18,54    | 101,78   | 667,49                         |
| День 5 |                                         |                   |                      |          |          |                                |
| 685    | Чай с сахаром                           | 200               | -                    | -        | 13,62    | 50,49                          |
|        | Хлеб пшеничный в/с                      | 60                | 15,2                 | 3,24     | 77,16    | 271,0                          |
| 102    | Суп с говядиной с макаронными издел.    | 200/50            | 25,2                 | 17,4     | 8,4      | 256,0                          |
|        | Булочка                                 | 50                | 3,43                 | 4,7      | 7,24     | 165,93                         |
|        | Итого                                   |                   | 43,83                | 25,34    | 106,42   | 743,42                         |

| День 6  |                              |        |       |       |        |        |
|---------|------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 330     | Компот из св/фр              | 200    | -     | -     | 23,62  | 60,49  |
|         | Хлеб пшеничный. в/с          | 60     | 15,2  | 3,24  | 77,16  | 271,0  |
| 496     | Тефтеля измяса птицы         | 100    | 10,1  | 10,0  | 19,0   | 257,5  |
| 20/29   | Гречка отв. со с/м, с соусом | 150/50 | 8,4   | 4,2   | 42,4   | 245,0  |
| 49      | Салат из св/кап, с м/р       | 80     | 8,75  | 3,13  | 25,5   | 55,0   |
|         | итого                        |        | 42,45 | 20,57 | 187,68 | 888,99 |
| День 7  |                              |        |       |       |        |        |
| 685     | Чай с сахаром                | 200    | -     | -     | 13,62  | 50,49  |
|         | Хлеб пшеничный. в/с          | 60     | 15,2  | 3,24  | 77,16  | 271,0  |
| 487     | Курица отварная              | 110    | 16,52 | 16,61 | 0,25   | 221,0  |
|         | Макароньы отвар. с соусом    | 150/50 | 19,35 | 15,75 | 8,55   | 193,5  |
|         | итого                        |        | 51,07 | 35,6  | 99,58  | 735,99 |
| День 8  |                              |        |       |       |        |        |
| 462/29  | Пюре карт, с соусом          | 150/50 | 4,55  | 19,35 | 18,85  | 168,0  |
| 468     | Котлета из мяса птицы        | 100    | 15,9  | 14,4  | 16,0   | 284,25 |
|         | Хлеб пшеничный               | 60     | 15,2  | 3,24  | 77,16  | 271,0  |
| 685     | Чай с сахаром                | 200    | -     | -     | 13,62  | 50,49  |
| 47      | Салат из отв.свеклы с м/р    | 100    | 8,75  | 8,13  | 5,5    | 55,0   |
|         | итого                        |        | 44,4  | 45,12 | 131,13 | 818,74 |
| День 9  |                              |        |       |       |        |        |
| 747     | Рис отварной с соусом        | 150/50 | 4,55  | 19,35 | 18,85  | 168,0  |
| 437     | Гуляш из говядины            | 25/50  | 14,19 | 10,74 | 3,01   | 192,78 |
| 685     | Чай с сахаром                | 200    | -     | -     | 13,62  | 50,49  |
|         | Хлеб пшеничный. в/с          | 60     | 15,2  | 3,24  | 77,16  | 271,0  |
| 49      | Салат из квв/кап, с м/р      | 80     | 8,75  | 3,13  | 25,5   | 55,0   |
|         | итого                        |        | 42,69 | 36,46 | 138,14 | 737,27 |
| День 10 |                              |        |       |       |        |        |
| 443     | Плов с курицей               | 250    | 22,6  | 16,08 | 41,75  | 399    |
| 47      | Салат из отв.свеклы с м/р    | 100    | 8,75  | 8,13  | 5,5    | 55,0   |
|         | Хлеб ржаной                  | 60     | 7,6   | 0,8   | 8,7    | 233,0  |
|         | Чай с сахаром                | 200    | -     | -     | 13,62  | 50,49  |
|         | итого                        |        | 38,95 | 25,01 | 69,62  | 737,49 |