

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Лапшихинская средняя школа»

662177 Красноярский край Ачинский район с. Лапшиха ул. Школьная 2

Тел. 8(39151)36-252, Email: lapschiha@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:

директор МКОУ «Лапшихинская СШ»

Т.А. Замятина

«07» ноября 2023 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
МКОУ «ЛАПШИХИНСКАЯ СШ»**

С. Лапшиха

№ рецеп-туры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6,5-11 лет					Возраст детей от 12 до 18 лет				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 неделя 1 день											
	Завтрак										
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/10	10,52	9,6	56,7	375	200/10	10,52	9,6	56,7	375
379	Кофейный напиток на ц/молоке	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
14	Масло сливочное 82,5%м.	10	0,06	8,2	0,1	74,8	10	0,08	8,2	0,1	74,8
15	Сыр твердых сортов (голландский)	15	3,95	3,99	0	52	30	7,89	7,98	0	103
ПР	Йогурт	125	5,13	1,8	1,13	66,8	125	5,13	1,8	1,13	66,8
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак		26,89	27,13	117,09	875,9		32,97	31,39	132,15	1000,10
	Обед										
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/бульоне с мясом, со сметаной	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75
268/ 330	Котлета из говядины рубл., соус сметанный	50/40	9,31	10,32	7,98	285	50/40	9,31	10,32	7,98	285
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,7	113	200	0,4	0	27,7	113
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за обед		17,84	20,61	92,94	748,25		20,13	21,84	104,21	830,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,73	47,74	210,03	1624,15		53,10	53,23	236,36	1831,05

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6,5-11 лет					Возраст детей от 12 до 18 лет				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 неделя 2 день											
	Завтрак										
265	Плов из говядины	200/50	21	22,5	34,1	429	200/50	21	22,5	34,1	429
382	Какао на ц/молоке с сахаром	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак		29,14	26,98	82,56	699,9		30,82	27,25	97,62	773,1
	Обед										
96	Рассольник ленинградский, со сметаной	250/10	2,01	5,09	11,98	107,25	250/10	2,01	5,09	11,98	107,25
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	180	3,71	5,8	16,96	135,1
241	Говядина отварная	90	15,79	12,6	1,98	183	100	17,55	14,05	2,2	203,7
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за обед		25,16	23,48	81,79	644,6		29,22	26,15	99,89	760,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,3	50,46	164,35	1344,5		60,04	53,4	197,51	1534,05

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6,5-11 лет					Возраст детей от 12 до 18 лет				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 неделя 3 день											
	Завтрак										
309	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
288	Куры отварные	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253
389	Сок фруктовый	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84
ПР	Кондит. изделия - печенье	30	2,25	2,9	22,3	125	45	3,37	4,4	33,4	187,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за завтрак		33,55	25,00	90,19	720,75		40,72	26,91	121,85	905,24
	Обед										
52	Свекла отв. с растит. маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8
103	Суп карт. с макар. изд. на кур. бульоне	250	5,4	5,6	17,3	132	250	5,4	5,6	17,3	132
265	Плов из говядины	200/50	21	22,5	34,1	429	200/50	21	22,5	34,1	429
883	Кисель плодово-ягодный из экстракта	200	0	0	23,9	90	200	0	0	23,9	90
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за обед		30,91	32,24	101,34	811,98		33,15	34,91	119,71	922,3
	Итого за день		64,46	57,24	191,53	1532,73		73,87	61,82	241,56	1827,54

№ рецеп-туры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6,5-11 лет					Возраст детей от 12 до 18 лет				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 неделя 4 день											
	Завтрак										
232	Минтай запеч. в сметанном соусе	100	23,3	26,3	5,37	386	150	35,4	39,4	7,52	579
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
883	Кисель плодово-ягодный из экстракта	200	0	0	23,9	90	200	0	0	23,9	90
338	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	45	100	0,4	0,4	9,8	45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за завтрак		30,43	32,04	88,43	781,5		44,82	46,37	101,85	1057,2
	Обед										
98	Суп крестьянский со сметаной	250/10	1,48	4,9	6,09	76,25	250/10	1,48	4,9	6,09	76,25
255/332	Печень по-строгановски с соусом	100/50	13,26	11,23	3,52	185	120/50	15,97	13,4	4,22	222
309	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,7	113	200	0,4	0	27,7	113
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за обед		24,31	21,17	84,8	648		29,8	24,51	105,86	791,89
	Итого за день		54,74	53,21	173,23	1429,5		74,62	70,88	207,71	1849,09

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6,5-11 лет					Возраст детей от 12 до 18 лет				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 неделя 5 день											
	Завтрак										
268	Котлета рубл., соус сметанный	50/40	7,5	9,19	8,24	147	50/50	7,7	9,22	8,3	149
302	Каша гречневая с маслом сливоч.	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5
389	Сок фруктовый	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84
338	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	45	100	0,4	0,4	9,8	45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за завтрак		20,17	16,22	97,73	625,05		23,05	17,73	120,55	749
	Обед										
52	Свекла отв. с растит. маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8
101	Суп с рыбными консервами	250/25	6,67	9,66	18,45	167	250/25	6,67	9,66	18,45	167
265	Плов из говядины	200/50	21	22,5	34,1	429	200/50	21	22,5	34,1	429
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,7	113	200	0,4	0	27,7	113
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за обед		32,58	36,3	106,29	869,98		34,82	38,97	124,66	980,3
	Итого за день		52,75	52,52	204,02	1495,03		57,87	56,7	245,21	1729,3

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6,5-11 лет					Возраст детей от 12 до 18 лет				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 неделя 1 день											
	Завтрак										
182	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/10	10,52	11,6	56,7	375	200/10	10,52	11,6	56,7	375
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0,8	74,8
15	Сыр твердых сортов(голландский)	15	3,95	3,99	0	52	30	7,89	7,98	0	74,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
386	Кефир 3,2%ж.	125	5,13	1,8	1,13	66,8	125	5,13	1,8	1,13	66,8
	Итого за завтрак		23,8	26,55	104,52	780,9		29,44	30,81	119,58	876,9
	Обед										
82	Борщ с капустой и картоф., со сметаной	250/10	1,8	4,92	10,9	103,75	250/10	1,8	4,92	10,9	103,75
268/330	Котлета из говядины рубл., соус сметанный	100/50	9,31	10,32	7,98	285	100/50	9,31	10,32	7,98	285
309	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,9	90	200	0	0	23,9	90
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за обед		20,28	20,28	90,27	752,5		23,06	21,45	110,63	859,39
	Итого за день		44,08	44,79	194,79	1533,4		52,5	52,26	230,21	1736,29

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6,5-11 лет					Возраст детей от 12 до 18 лет				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 неделя 2 день											
	Завтрак										
309	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
260	Гуляш из говядины	100/50	14,5	16,70	2,89	221	100/50	14,5	16,70	2,89	221
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,7	113	200	0,4	0	27,7	113
ПР	Кондит. издел.-печенье	30	2,25	2,9	22,3	125	45	3,37	4,4	33,4	187,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за завтрак		26,32	24,64	100,38	732,75		30,22	27,31	131,84	902,24
	Обед										
103	Суп картоф. с макар. изд. на курином бульоне	250	5,4	5,6	17,3	132	250	5,4	5,6	17,3	132
288	Куры отварные	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за обед		34,82	28,59	90,39	745		40,5	29,17	113,05	874,9
	Итого за день		61,14	53,23	190,77	1477,75		70,72	56,48	244,89	1777,14

№ реце п- туры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6,5-11 лет					Возраст детей от 12 до 18 лет				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 неделя 3 день											
	Завтрак										
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
288	Куры отварные	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253
338	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	45	100	0,4	0,4	9,8	45
389	Сок фруктовый	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за завтрак		29,26	22,8	79,56	627,5		34,82	23,27	91,3	725,2
	Обед										
88	Щи из св. капусты с картофелем, на мясном бульоне с мясом, со сметаной	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75
265	Плов с мясом говядины	200/50	21	22,5	34,1	429	200/50	21	22,5	34,1	429
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за обед		26,14	28,01	78,09	684,05		27,82	28,28	93,15	757,25
	Итого за день		55,4	50,81	157,65	1311,55		62,64	51,55	184,45	1482,45

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6,5-11 лет					Возраст детей от 12 до 18 лет				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 неделя 4 день											
	Завтрак										
309	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
255/332	Печень по-строгановски с соусом	100/50	13,26	11,23	3,52	185	120/50	15,97	13,4	4,22	222
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,7	113	200	0,4	0	27,7	113
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак		23,23	16,67	88,51	618,75		28,72	20,01	109,57	762,64
	Обед										
254	Суп карт. с горохом на мясном бульоне	250/10	11,2	9,28	19,94	210	250/10	11,2	9,28	19,94	210
288	Куры отварные	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,9	90	200	0	0	23,9	90
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
ПР	Кондит. изд.- печенье	30	2,25	2,9	22,3	125	45	3,37	4,4	33,4	187,6
	Итого за обед		47,65	35,87	126,23	1012,05		44,32	38,09	160,29	1211,6
	Итого за день		70,88	52,54	214,74	1630,8		73,04	58,1	269,86	1974,24

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6,5-11 лет					Возраст детей от 12 до 18 лет				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 неделя 5 день											
	Завтрак										
223	Запеканка творожная	150	25,6	15,97	24,97	347	150	25,6	15,97	24,97	347
ПР	Повидло абрикосовое	20	0,06	0	12,8	48,4	20	0,06	0	12,8	48,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за завтрак		29,8	16,93	83,66	607,7		31,48	17,2	98,72	680,9
	Обед										
82	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	250/10	6,36	7,37	13,11	153	250/10	6,36	7,37	13,11	153
260	Гуляш из говядины	100/50	14,5	16,70	2,89	221	100/50	14,5	16,70	2,89	221
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,7	113	200	0,4	0	27,7	113
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за обед		33,43	30,7	103,39	836,05		36,91	32,18	126,15	958
	Итого за день		63,23	47,63	187,05	1443,75		68,39	49,38	224,87	1638,9