

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Речкаловская средняя общеобразовательная школа»  
(МОУ «Речкаловская СОШ»)

623811 Свердловская область, Ирбитский район, д. Речкалова, ул. Школьная, д.5  
тел.(34355) 5-17-32 , E-mail: 113119@mail.ru

ИНН 6611005980, КПП 667601001, ОГРН 1026600881570, ОКПО 50310496, ОКАТО 65218000000,  
ОКВЭД 85.14

Утверждаю:

Директор школы: Боярникова С. В.

Приказ №121 от 22.08.2022г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Возрастная группа: от 12 и старше

Сезон: 2022 - 2023 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
182	Каша жидкая молочная пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	326
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Коржик сахарный	80	6,90	13,80	27,40	407
	Итого за завтрак	530	17,08	26,74	99,05	889
Обед						
32/2	Уха рыбацкая	250	8,50	2,70	12,30	111
203	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,10	42,64	274
14/8	Котлета из мяса говяд.паровая	100	14,20	13,90	6,40	207
331	Соус с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40
ПР	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
	Итого за обед	870	35,12	28,59	114,15	859
	Итого за день	1400	52,20	55,33	213,20	1748

День: вторник

Неделя: первая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
182	Каша жидкая молочная ячневая	210	7,31	10,98	49,18	325
376	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	28,27	155
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
ПР	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,30	132
	Итого за завтрак	510	18,79	33,95	97,63	771
Обед						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,76	2,91	17,97	122
237	Мясо говядины отварное	18	4,00	2,90	0,10	43

237	Запеканка из творога	200	33,52	24,20	36,74	506
ПР	Молоко сгущенное	25	1,70	2,13	14,00	83
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
ПР	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	49
	Итого за обед	853	46,35	33,96	119,91	998
	Итого за день	1363	65,14	67,91	217,54	1769

День: среда  
Неделя: первая

<b>Завтрак</b>						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
182	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,02	3,47	43,27	225
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Сдоба "Тавдинская"	100	6,80	18,10	42,00	360
	Итого за завтрак	550	14,49	22,79	119,87	741
<b>Обед</b>						
23	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	4,50	77
96	Рассольник ленинградский	250	2,08	5,24	12,33	113
1/9	Мясо кур отварное	20	4,70	4,50	0,00	59
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,80	12,73	53,14	373
5/9	Биточки из мяса кур	100	17,90	14,60	14,80	265
331	Соус с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40
376	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	133
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
	Итого за обед	980	43,02	47,15	156,38	1195
	Итого за день	1530	57,51	69,94	276,25	1936

День: четверг  
Неделя: первая

<b>Завтрак</b>
----------------

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
181	Каша жидкая молочная манная	210	6,11	10,72	32,38	251
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	119
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
ПР	Сыр (порциями)	20	5,30	5,30	0,00	70
	Итого за завтрак	510	23,16	25,36	69,84	599
<b>Обед</b>						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	1,83	56
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,89	5,16	11,47	109
1/9	Мясо кур отварное	20	4,70	4,50	0,00	59
128	Пюре картофельное	210	4,34	12,82	25,18	242
1/7	Рыба припущенная	100	16,90	0,80	0,00	75
БН	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	80
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
	Итого за обед	940	32,48	30,69	83,78	756
	Итого за день	1450	55,64	56,05	153,62	1355

День: пятница

Неделя: первая

<b>Завтрак</b>						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	21,88	18,98	71,82	600
ПР	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	49
	Итого за завтрак	540	24,88	20,58	121,22	821
<b>Обед</b>						
266	Суп-пюре из картофеля	250	4,29	5,76	26,50	175
Б/Н	Гренки	30	2,64	3,18	10,38	81
265	Плов с мясом	250	27,75	28,43	43,79	589
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39

ПР	Сыр (порциями)	20	5,30	5,30	0,00	70
	Итого за обед	810	43,95	44,09	121,97	1110
	Итого за день	1350	68,83	64,67	243,19	1931

День: понедельник

Неделя: вторая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
182	Каша жидкая молочная пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	326
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Слойка с творожной начинкой	80	8,40	18,24	35,68	341
	Итого за завтрак	530	18,58	31,18	107,33	823
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,79	5,42	17,02	153
1/8	Мясо говядины отварное	18	4,00	2,90	0,10	43
203	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,10	42,64	274
14/8	Котлета из мяса говяд. паровая	100	14,20	13,90	6,40	207
331	Соус с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40
ПР	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
	Итого за обед	888	36,41	34,21	118,97	944
	Итого за день	1418	54,99	65,39	226,30	1767

День: вторник

Неделя: вторая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
182	Каша жидкая молочная ячневая	210	7,31	10,98	49,18	325

376	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	28,27	155
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
ПР	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,30	132
	Итого за завтрак	510	18,79	33,95	97,63	771
<b>Обед</b>						
96	Рассольник ленинградский	250	2,08	5,24	12,33	113
1/8	Мясо говядины отварное	18	4,00	2,90	0,10	43
259	Жаркое по-домашнему	250	21,44	23,95	21,95	390
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
ПР	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	49
	Итого за обед	878	31,89	33,91	85,48	790
	Итого за день	1388	50,68	67,86	183,11	1561

День: среда

Неделя: вторая

<b>Завтрак</b>						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
182	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,02	3,47	43,27	225
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Сдоба "Тавдинская"	100	6,80	18,10	42,00	360
	Итого за завтрак	550	14,49	22,79	119,87	741
<b>Обед</b>						
23	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	4,50	77
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,76	2,91	17,97	122
1/9	Мясо кур отварное	20	4,70	4,50	0,00	59
139	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,80	12,73	53,14	373
5/9	Биточки из мяса кур	100	17,90	14,60	14,80	265
331	Соус с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40
376	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	133
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
	Итого за обед	980	43,70	44,82	152,22	1204

	Итого за день	1530	58,19	67,61	272,09	1945
--	---------------	------	-------	-------	--------	------

День: четверг  
Неделя: вторая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
181	Каша жидкая молочная манная	210	6,11	10,72	32,38	251
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	119
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
ПР	Сыр (порциями)	20	5,30	5,30	0,00	70
	Итого за завтрак	510	23,16	25,36	69,84	599
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	1,83	56
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,89	5,16	11,47	109
1/9	Мясо кур отварное	20	4,70	4,50	0,00	59
128	Пюре картофельное	210	4,34	12,82	25,18	242
1/7	Рыба припущенная	100	16,90	0,80	0,00	75
Б\Н	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	97
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
	Итого за обед	940	32,48	30,69	83,78	773
	Итого за день	1450	55,64	56,05	153,62	1372

День: пятница  
Неделя: вторая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	21,88	18,98	71,82	600
ПР	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	49

	Итого за завтрак	540	24,88	20,58	121,22	821
<b>Обед</b>						
266	Суп-пюре из картофеля	250	4,29	5,76	26,50	175
Б/Н	Гренки	30	2,64	3,18	10,38	81
171	Каша рассыпчатая рисовая	200	5,04	10,37	52,38	322
260	Гуляш	100	14,56	16,79	2,89	221
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
ПР	Сыр (порциями)	20	5,30	5,30	0,00	70
	Итого за обед	860	35,80	42,82	133,45	1064
	Итого за день	1400	60,68	63,40	254,67	1885

Заведующая столовой

М.В.Шорикова