

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального предприятия  
"Комбинат школьного питания Октябрьского  
района" г. Иваново

*Иванова*



" 01 " 09

" " " 2024 год м.п.

СОГЛАСОВАНО

Директор

ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПО МП "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА" Г. ИВАНОВО  
с 01 сентября 2024 г.

(на основании сборника рецептов и кулинарных изделий 1994 г. авторы-составители: Ананина В.А, Лапшина В.Т.; 2011 г., авторы-составители: А.И.Здобров, В.А.Цыганенко; 2015 г. авторы-составители: Могильный М.П., Тутельян В.А.)

ДЕНЬ 1

Понедельник

№: раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
		25				
	Сосиска отварная					
175-2015	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/5)	205	198	4,63	8,52	25,51
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	45	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	475	336,4	7,27	9	56,91

ЗАВТРАК

ДЕНЬ 2

Вторник

394-1994	Жаркое по-домашнему с птицей и маслом сливочным (150/5)	155	246,17	11,8	15,42	14,2
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	45	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	400	384,57	14,44	15,9	45,6

ДЕНЬ 3

Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
268-2015	Котлета из говядины	30	147	9	10	10
304-2015	Рис отварной	150	209	3,65	5,37	36,6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	15	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	395	494,4	15,29	15,85	78

ДЕНЬ 4

Четверг

ТКОТ						
27.02.13	Поджарка из филе кур (25/25)	50	220,4	25,25	13,67	5,08
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46,05
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	440	601,8	33,89	20,15	82,53

ДЕНЬ 5

Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
		37,5				
ЗАВТРАК						
309-2015	Сосиска отварная	150	112	3,67	3	17,6
376-2015	Макаронные изделия отварные	200	56	0,2		15
	Чай сладкий	40	82,4	2,44	0,48	16,4
	Хлеб ржаной		250,4	6,31	3,48	49
	ИТОГО	427,5				

ДЕНЬ 6

Понедельник

		37,5				
Понедельник						
304-2015	Сосиска отварная	150	209	3,65	5,37	36,6
376-2015	Рис отварной	200	56	0,2		15
	Чай сладкий	15	82,4	2,44	0,48	16,4
	Хлеб ржаной		347,4	6,29	5,85	68
	ИТОГО	402,5				

ДЕНЬ 7

Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
255-2015	Печень по-строгановски (30/30)	60	189	14	13	6
309-2015	Макаронные изделия отварные с соусом	200	112	3,67	3	17,6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	20	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	480	439,4	20,31	16,48	55

ЗАВТРАК

ДЕНЬ 8

Среда

394-1994	Жаркое по-домашнему с птицей и маслом сливочным (150/5)	155	246,17	11,8	15,42	14,2
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	45	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	400	384,57	14,44	15,9	45,6

ДЕНЬ 9  
Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
290-2015	Птица тушеная в соусе (25/25)	50	220,4	25,25	13,67	5,08
304-2015	Рис отварной с соусом	150	209	3,65	5,37	36,6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	10	82,4	2,44	0,48	16,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>567,8</b>	<b>31,54</b>	<b>19,52</b>	<b>73,08</b>

ДЕНЬ 10  
Пятница

260-2015	Гуляш из свинины (25/25)	50	131	9	11,3	10
309-2015	Макаронные изделия отварные	130	112	3,67	3	17,6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	15	82,4	2,44	0,48	16,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>395</b>	<b>381,4</b>	<b>15,31</b>	<b>14,78</b>	<b>59</b>