

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ «Комсомольская СОШ»

И. Д. Шахова

Шахова

2021г.

МАОУ «Глинехановская СОШ»

филиал "Зуятская ООШ"

филиал "Зарубинская ООШ"

Е.В. Чечурова

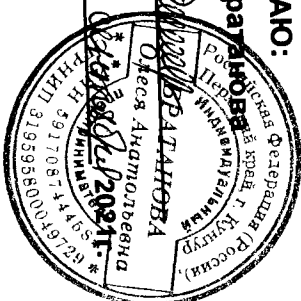
" ____ " ____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП О.А. Братанова

Братанова

" 01 " ____



Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период
для организации питания учащихся от 7 до 11 лет и от 12 до 18 лет
в общеобразовательных учреждениях

Основание: Сб. технологических нормативов рецептов блюд для школьников общеобразовательных учреждений 2008г.;
Сб. технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ 2013г. Уральский региональный центр
питания СанПин 2.3/2.4.3590-20
Таблицы химич состава и калорийности российских продуктов питания 2009г.

Исполнитель: Братанова О.А.

Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

1 ДЕНЬ

№ рецеп- и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества													
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
Обед																								
4./2008	Салат из белокач.кап с морк	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59										
44//2008	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81										
205/265	Фрикадельки из гов туш в соус	100	13,13	17,69	10,17	246,62	0,11	0,55	0,07	0,55	143,23	213,32	31,21	1,83										
/2008	Макарон изд отварн с овощ	180	6,46	7,07	41,08	253,87	0,13	4,91	0,43	1,15	28,71	86,98	31,97	1,67										
228/2008	Компот из плодов или ягод	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,56	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28										
280/2008	сушеных (курага)																							
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40										
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34										
35%	Итого		28,93	36,64	126,62	952,63	0,52	64,23	0,94	7,73	259,31	512,78	140,49	8,92										

Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

2 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Обед																
229/2008	Горошек зел консерв отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,12	10,90	0,05	0,22	21,80	67,59	22,89	0,76		
37/2008	Борщ с капустой и картоф.	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01		
181/2008	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97		
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02		
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40		
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34		
30%	Итого		34,37	28,24	102,62	811,76	0,54	30,57	0,50	5,26	167,75	530,26	157,37	9,50		

Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

3 ДЕНЬ

№ рецепта и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	

Завтрак

Обед

246/2008	Овощи натуральные (отурпы)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,03	9,10	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
41/2008	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	9,81	0,21	2,40	35,37	70,98	28,19	1,03
162/262/2008	Котлеты рыбные любительские Соус польский	100	10,08	8,94	5,60	130,69	0,05	0,40	0,18	1,08	23,45	136,21	17,51	0,38
224/2008	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,70	300,24	0,04	0,00	0,04	0,38	7,34	99,90	32,44	0,66
289/2008	Напиток из пшопника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
33%	Итого		30,29	28,32	165,55	886,80	0,41	149,31	0,53	10,19	126,14	480,91	129,08	6,07

Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

4 ДЕНЬ

№ рецепта и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Обед																
22/2008	Салат из свежих помидор	100	1,00	10,16	4,60	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,20	0,82		
45/74 2008	Суп картоф с бобовыми Фрикадельки мясн для супов	250/35	10,31	9,99	14,11	186,72	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80		
189/2008 445/2013	Котлеты, биточки, шницели Соус сметан с томатом и луком	100	11,32	14,47	6,71	212,42	0,09	0,03	0,07	0,71	26,64	146,44	22,54	2,19		
236/2008	Капуста, тушен с морк в молоке	180	4,00	5,13	15,88	126,88	0,09	38,27	1,30	0,49	118,37	108,04	48,31	1,24		
269/2008	Какао с молоком (1-й вар)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82		
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40		
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34		
376/2008	Бутерброды с сыром (1 вар)	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97		
41%	Итого		43,26	54,12	112,11	1120,76	0,57	70,90	1,83	8,08	525,82	730,51	190,15	9,58		

Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

5 ДЕНЬ

№ рецепта и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Обед																
23/2008	Салат из свежих отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0,00	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20		
47/2008	Суп с карт.макаронными изд	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,13	0,24	0,38	22,83	69,89	29,09	1,13		
200/2008	Тефтели из говядины в молоч соу	100	13,62	17,18	7,40	238,63	0,07	0,55	0,05	0,43	71,54	169,87	23,06	1,89		
222/2008	Каша пшениная расыпчатая	180	9,27	5,33	36,87	231,78	0,11	13,82	0,42	3,42	38,97	69,24	30,14	1,26		
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02		
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40		
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
33%	Итого		31,97	31,06	128,20	906,34	0,98	27,62	0,89	8,96	230,99	457,31	151,44	8,07		

Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

6 ДЕНЬ

№ рецепта и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества											
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
Обед																						
247/2008	Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	2,30	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60								
56/2008	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58								
208/265/2008	Кнедли из кур с рисом томатный Соус	100	9,32	14,63	11,01	212,99	0,08	2,09	0,12	0,67	60,84	148,87	21,48	1,74								
219/2008	Каша гречневая рассыпч	200	11,67	7,24	60,00	351,74	0,32	0,00	0,04	0,64	20,00	219,16	131,14	4,40								
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	18,00	2,80								
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40								
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34								
33%	Итого		32,48	28,02	127,82	898,01	0,64	11,14	0,40	3,31	160,26	563,43	226,97	12,86								

Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

7 ДЕНЬ

№ рецепта и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Обед																
29/2008	Салат из свежлы с яблоками	100	1,11	5,16	12,29	89,01	0,03	3,84	0,00	2,32	26,40	28,78	15,52	1,40		
51/2008	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66		
171/263/2008	Рыба туш в смет.соусе	130	15,92	17,62	6,62	243,34	0,13	1,53	0,57	3,15	90,64	243,36	42,96	0,88		
241/2008	Картофельное пюре	180	3,74	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,21		
289/2008	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31		
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40		
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
31%	Итого		28,02	38,39	108,08	835,06	1,02	152,18	0,92	9,18	223,04	504,70	133,82	6,03		

Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

8 ДЕНЬ

№ реп % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Обед																	
246/2008	Овощи натуральные(помидор)	100	1,1	0,20	4,60	23,00	0,05	20,83	0,12	0,58	11,67	21,67	20,00	0,90			
63/2008	Пи из св картофеля	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77			
198/258 /2008	Рулет из говядины с яйцом Соус молочный к блюдам (3 в)	110	12,03	9,53	7,25	162,38	0,07	10,40	0,07	0,52	31,15	113,85	15,96	1,14			
224/2008	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,70	300,24	0,04	0,00	0,04	0,38	7,34	99,90	32,44	0,66			
282/2008	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,002	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65			
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40			
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34			
31%	Итого		26,80	23,80	125,98	828,99	0,37	59,27	0,48	3,07	141,44	418,95	135,58	7,86			

Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

9 ДЕНЬ

№ реп и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Обед																	
08./2008	Салат из капусты с ябл	100	1,06	10,16	5,12	116,08	0,02	19,10	0,00	4,53	30,56	20,21	11,69	1,20			
57/2008	Суп - пюре из картофеля	250	3,38	5,15	21,06	144,14	0,14	7,88	0,13	0,26	60,55	100,30	30,08	1,03			
180/2008	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,06	2,90	0,03	0,59	16,76	167,03	23,30	2,79			
227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,06	0,0	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77			
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02			
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80			
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34			
44%	Итого		41,82	47,07	152,76	1204,25	0,48	31,10	0,36	9,22	199,10	502,72	147,49	9,95			

Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

10 ДЕНЬ

№ реп % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Обед																	
24/2008	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,03	2,72	0,60	4,58	28,42	40,31	23,48	0,98			
71/2008	Суп картоф. с крутой рыб конс	250	6,22	5,21	18,39	170,98	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66			
189/260	Котлеты, биточки, шницели																
2008	Соус молочный	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,40	0,06	0,75	39,07	154,54	23,07	0,62			
242/2008	Картофельное пюре с морк	180	3,69	4,16	26,51	158,20	0,18	7,48	0,04	0,25	17,98	95,45	34,88	1,39			
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84			
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40			
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17			
30%	Итого		26,24	31,78	98,41	816,33	1,01	47,95	0,91	8,86	156,47	428,10	129,68	6,06			