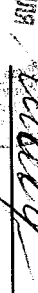


СОГЛАСОВАНО:

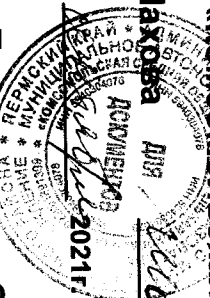
МАОУ «Комсомольская СОШ»

И.Д. Шахова

Дир.



" 01 " _____ 2021г.



МАОУ «Плехановская СОШ»

филиал "Зуятская ООШ"

филиал "Зарубинская ООШ"

Е.В. Чечурова

" ____ " _____ 2021г.

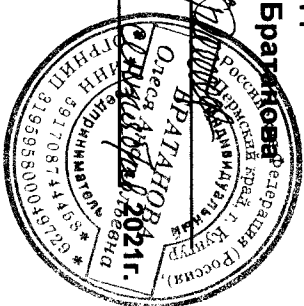
УТВЕРЖДАЮ:

ИП О.А. Братанова



" 01 " _____

2021г.



**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: 7-11 лет

1 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																		
4./2008	Салат из белокач,кап с морк	60	0,50	3,00	3,20	42,01	22,98	0,12	2,71	25,90	14,04	10,34	0,35	0,59				
44//2008	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,93	1,92	1,18	6,23	48,22	18,10	0,65				
/2008	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				
228/2008	Макарон из отварн с овощ	150	5,39	5,90	34,23	211,56	0,11	4,10	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40				
280/2008	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	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				
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				
37%	Итого		27,13	32,24	115,13	859,26	23,43	22,26	5,06	29,87	223,84	464,82	113,74	8,49				

Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

2 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																	
229/2008	Горошек зел консерв отварной	60	1,87	1,97	4,19	46,72	0,07	6,54	0,03	0,13	13,08	40,55	13,73	0,46			
37/2008	Борщ с капустой и картоф.	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,81			
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			
32%	Итого		32,73	25,59	97,66	758,38	0,48	24,62	0,43	4,86	150,64	493,46	143,68	9,00			

Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

3 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																
246/2008	Овощи натуральные (отурды)	60	0,40	0,05	1,65	7,00	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45		
41/2008	Рассольник домашний	200	4,02	9,04	25,90	119,68	0,09	7,85	0,17	1,92	28,30	56,78	22,55	0,82		
162/262/2008	Котлеты рыбные любительские Соус польский	100	10,08	8,94	5,60	130,69	0,06	0,85	0,23	1,21	29,51	149,15	18,80	0,54		
224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,00	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,50		
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	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		25,31	24,08	129,24	704,32	0,36	151,20	0,59	5,28	103,36	409,76	109,69	5,36		

Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 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	60	0,60	6,10	2,76	68,35	0,04	13,65	0,07	3,02	7,60	14,32	10,92	0,49
45/2008	Суп картоф с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,08	6,73	0,19	0,17	14,74	47,30	18,02	0,64
189/2008	Котлеты, биточки, шницели	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
445/2013	Соус сметан с томатом и луком													
236/2008	Капустя, тушен с морк в молоке	150	3,63	4,28	13,23	105,74	0,08	32,04	1,08	0,41	98,63	90,03	40,26	1,04
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
40%	Итого		34,05	42,33	104,40	946,36	0,52	53,89	1,51	5,94	497,25	691,14	170,32	8,89

Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 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 свежесырой отварной	60	0,86	3,05	5,70	45,21	0,01	1,14	0,00	1,38	18,99	22,13	11,29	0,72		
47/2008	Суп с карг.макаронными изд	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,10	8,10	0,19	0,30	18,26	55,91	23,27	0,90		
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 пшеничная рассыпчатая	150	4,38	4,28	26,09	160,77	0,09	11,52	0,35	2,85	32,48	57,70	25,12	1,05		
282/2008	Компот из св.плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,02	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		
33%	Итого		27,52	27,76	106,39	779,42	0,43	31,31	0,60	6,33	188,32	435,51	128,34	8,95		

Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 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 сол.(огур)	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	200	1,96	3,91	11,13	87,50	0,05	0,04	0,19	0,42	12,34	34,48	7,96	0,46			
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	150	8,75	5,43	45,00	263,81	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	164,37	98,36	3,30			
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			
34%	Итого		29,07	25,23	110,04	788,20	0,55	11,13	0,34	3,04	152,18	500,02	192,20	11,64			

Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

7 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																					
29/2008	Салат из свежкл с яблоками	60	0,67	3,10	7,34	53,41	0,01	2,30	0,00	1,39	15,84	17,27	9,31	0,84							
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	3,84	7,27	27,95	192,55	1,62	6,46	0,02	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							
34%	Итого		27,68	36,33	103,13	799,46	2,46	150,64	0,89	8,25	212,48	493,19	127,61	5,47							

Неделя: 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

8 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Обед																
246/2008	Овощи наугуральные (помидоры)	60	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45		
63/2008	Щи из св капусты с картоф	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,90	17,26	0,62		
198/258 /2008	Рулет из говядины с яйцом Соус молочный к блюдам (3 в)	110	12,03	9,53	7,25	192,38	0,07	10,40	0,07	0,52	31,15	113,85	15,96	1,14		
224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,00	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,50		
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	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		22,56	20,38	98,11	698,67	0,82	47,33	0,37	2,28	115,59	327,18	99,06	5,92		

Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

9 ДЕНЬ

№ ред % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества															
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe													
Обед																											
8/2008	Салат из капусты с яблоком	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 картофели	200	2,70	4,12	16,85	115,31	0,11	6,30	0,10	0,21	48,44	80,24	24,06	0,21													
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 изд. отварные	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,08	51,17	0,15	0,3	86,21	71,51	29,73	1,37													
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													
40%	Итого		34,19	43,94	101,56	930,15	0,93	80,69	0,46	8,06	247,97	450,42	139,11	8,16													

Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

10 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																
24/2008	Салат из свеклы и моркови	60	0,79	6,05	4,61	75,65	0,01	1,63	0,36	4,49	17,05	24,19	14,09	0,59		
71/2008	Суп картоф.с крупной рыб конс	200	4,98	4,17	14,71	136,78	0,05	8,28	0,17	1,91	28,40	46,72	17,64	0,53		
189/260	Котлеты, биточки, пинцелы	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	150	3,08	3,47	21,80	131,84	0,15	6,24	0,03	0,21	14,99	79,55	29,07	1,16		
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		23,86	26,02	86,95	705,34	0,95	43,55	0,62	8,25	135,01	384,40	110,07	5,31		