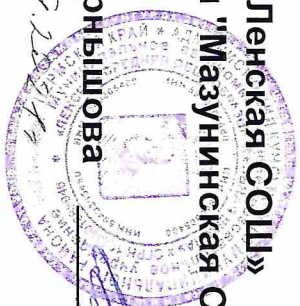


МАОУ «Ленская СОШ»
филиал «Мазунинская СОШ»



С.Л. Чернышова

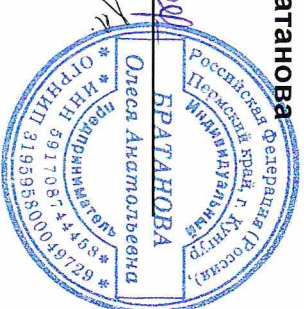
МБОУ «Шадейская СОШ»

филиал «Жиглинская СОШ»

О.Ю. Колобова

УТВЕРЖДАЮ:

ИП О.А. Братанова



**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 рецептур блюд для школьников общеобразовательных учреждений 2008г.;
Сб. технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ 2013г. Уральский региональный
центр питания СанПин 2.4.5.2409.08' 23/24 3590-22
Таблицы химич состава и калорийности российских продуктов питания 2009г.

Исполнитель: Братанова О.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Ленская СОШ»
«Истокровский филиал»



Чернышева С.Л.
2021 год

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Нефедова Т.Н.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания учащихся от 7 до 11 лет и 12 до 18 лет в образовательных учреждениях

Исполнитель: **Нефедова Т.Н.**

Основание: **СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ 2008 Г.; СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛ 2013 Г. УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ САНПИН 2.4.5.2409.08 ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ 2009 Г.**

23/04 5590-20

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

1 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														
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 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
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

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

№ рецеп 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 (огурцы)	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	Рассолник 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 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	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	Суп картофель-бобовый															
2008	Фрикадельки мясные 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	Котлеты, биточки, шницели															
445/2013	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	Капусты, 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	Мg	Fe		
Обед																
23/2008	Салат из свежклы 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 рассыпчатая	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	Кнели 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	Мг	Fe																	
Обед																															
29/2008	Салат из свежих овощей 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	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

№ рецепта 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 капусты с картоф	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

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

9 ДЕНЬ

№ рецеп и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Обед																		
08./2008	Салат из капусты с яблок	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

№ 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	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 крупной рыб консе	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, шницеля	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			
2008	Соус молочный	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			
242/2008	Картофельное пюре с морк	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			
294/2008	Чай с лимоном	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			
108/2013	Хлеб пшеничный	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			
109/2013	Хлеб ржаной	30															
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			