

"Согласовано"

Начальник Щекинского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области


И.В.Дашкина
"20" октября 2020 г.



"Утверждаю"

Директор МБОУ «Социалистическая средняя школа №18»


Л.В.Рожкова
"20" октября 2020 г.



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся
с 5 по 11 класс в МБОУ «Социалистическая средняя школа №18»
на 2020-2021 учебный год

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

1 день (понедельник)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
269	Омлет с зеленым горошком	г	150	9,800	10,800	4,800	156,000	0,057	0,310	0,790	0,005	5,300	167,000	269,000	21,100	2,600
460	Чай с молоком	г	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02					5,1	7,7	4,2	0,82
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			13,380	12,460	27,800	275,700	4,067	1,150	0,790	0,005	7,310	172,790	276,700	27,790	6,600
Обед																
21	Салат из моркови с растительным маслом	г	100	1,200	6,100	11,200	104,000	0,050	0,040	3,100		3,900	24,400		34,000	0,640
114	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
375	Плов из птицы	г	280	25,680	28,900	33,200	496,000	0,060		1,200	82,400	5,600	28,700		37,400	1,530
484	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200		0,000	15,000	60,000						3,400	5,800		0,020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			34,500	39,850	101,610	904,990	11,070	3,150	9,352	82,430	19,660	117,350	40,300	91,790	19,051
Полдник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		0,120		0,750	38,000		0,063	2,000
	Итого полдник:			6,900	75,300	66,400	353,000	0,090	0,000	0,120	42,300	1,750	60,830	55,700	10,223	2,730
	Итого за день:			54,780	127,610	195,810	1 533,690	15,227	4,300	10,262	124,735	28,720	350,970	372,700	129,803	28,381

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

2 день (вторник)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
185	Сосиски отварные	г	65	6,620	16,040	1,570	179,720	0,200	0,160			0,400	35,000	159,000	20,000	1,800
204	Макароны отварные	г	180	3,680	3,530	23,550	140,730	0,050	0,200			0,660	19,900	31,430	11,570	8,140
271	Чай с сахаром	г	200	0,120		12,040	48,640		0,006	0,300			5,290	8,220	3,640	0,700
	Итого завтрак:			10,420	19,570	37,160	369,090	0,250	0,366	0,300	0,000	1,060	60,190	198,650	35,210	10,640
Обед																
150	Икра кабачковая	г	100	1,580	4,500	5,580	98,300	0,100	0,110	5,400			79,100			1,100
100	Рассольник "Ленинградский" с птицей	г	250/10	5,03	11,30	32,38	149,600	0,090	0,070	8,320		0,600	26,000	37,100	13,700	1,040
347	Котлета "Школьная"	г	100	15,42	9,58	7,45	182,900	0,150	0,230	0,775	8,370	2,500	77,300	24,100	7,120	0,730
377	Картофельное пюре	г	180	3,36	9,48	15,36	159,6	0,14	14,04	50,6	0,7	53,5	111	53,8	1,27	
490	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			31,00	35,82	112,03	828,58	11,13	17,49	65,25	9,08	67,64	354,04	133,31	37,34	18,49
Полдник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
459	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020		4,000		0,200	14,000	0,400	8,000	
	Итого полдник:	г		7,800	75,500	67,700	372,000	0,100	0,000	4,000	42,300	1,200	36,830	56,100	18,160	0,730
	Итого за день:			49,220	130,890	216,890	1 569,670	11,480	17,856	69,545	51,380	69,900	451,060	388,060	90,710	29,860

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

3 день (среда)																	
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																	
232	Каша овсяная "Геркулес" молочная	г	200	6,600	8,100	25,600	201,600	0,500	0,150	1,320				362,000	349,000	116,000	4,000
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500			54,300	38,300	6,300	0,070
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000		0,500	30,000	0,500	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010		0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:	г		10,060	16,910	48,630	386,400	4,520	1,110	1,620	9,504	3,010		417,490	417,300	125,290	7,250
Обед																	
148 149	Огурцы свежие или соленые	г	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	0,040	3,500		0,100		17,800	30,300	14,100	0,590
95	Борщ из свежей капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	10,050	104,160	0,095	0,091	34,19				54,980			1,519
372	Биточки куриные	г	100	12,300	7,650	7,100	146,000	0,060	0,700	46,700	0,500	31,650	78,600	15,100	1,110		
202	Каша гречневая	г	180	6,980	4,340	36,000	211,000	0,160	0,080	0,150		0,380	30,900	162,200	42,300	3,580	
487	Крем-суп из свежих яблок с витамином С витами	г	200	0,33	0,00	22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого обед:			27,520	19,390	106,310	710,340	10,995	3,951	84,690	0,510	43,170	242,920	225,910	72,760	21,309	
Полдник																	
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080				42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
484	Кисель плодово-ягодный	г	200	0,100	0,100	11,000	45,000			0,500		0,100	4,400	4,700	0,700	0,060	
	Итого полдник:			6,900	75,400	58,500	325,000	0,080	0,000	0,500	42,300	1,100	27,230	60,400	10,860	0,790	
	Итого за день:			44,480	111,700	213,440	1 421,740	15,595	5,061	86,810	52,314	47,280	687,640	703,610	208,910	29,349	

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

4 день (четверг)																
Номер рецептур ы или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
279	Запеканка из творога со стуженным молоком	г	150/10	29,600	7,800	31,900	316,000	0,080		0,300	58,600	0,500	219,800	310,000	32,300	0,990
460	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	64	0,02					5,1	7,7	4,2	0,82
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			33,180	9,460	54,900	435,700	4,090	0,840	0,300	58,600	2,510	225,590	317,700	38,990	4,990
Обед																
157	Кукуруза консервированная отварная	г	60	1,800	2,280	3,180	40,200	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190
104	Щи из свежей капусты с птицей	г	250/10	9,780	11,400	142,940	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831	1,260
339	Котлета мясная	г	100	17,400	13,800	15,600	256,000	0,160		0,300	4,600	1,400	54,100	181,000	25,500	2,830
256	Макароны отварные	г	180	6,660	0,540	35,400	228,000	0,060			41,100	0,840	13,790	45,400	8,860	1,080
491	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,20	0,10	10,70	44,000	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			43,100	29,440	247,920	770,420	15,010	8,932	1,080	52,210	72,020	169,420	269,110	60,631	24,160
Полдник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
501	Сок фруктовый	г	200	0,500	0,100	10,100	43,000	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000
	Итого полдник:			7,300	75,400	57,600	323,000	0,100	0,190	0,120	42,300	1,000	60,830	55,700	10,160	2,730
	Итого за день:			83,580	114,300	360,420	1 529,120	19,200	9,962	1,500	153,110	75,530	455,840	642,510	109,781	31,880

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

5 день (пятница)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
267	Яйцо вареное	шт	1	11,000	23,900	0,400	63,000	0,200	0,160			0,400	35,000	159,000	20,000	1,800
234	Каша молочная рисовая	г	200	5,540	6,900	32,620	147,500	0,030		1,210	0,020	0,170	31,670	94,670	16,400	0,410
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500		54,300	38,300	6,300	0,070
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			19,920	32,360	55,920	329,200	4,240	1,000	1,510	9,520	2,580	121,660	291,970	45,190	5,460
Обед																
32	Салат из свеклы с сыром	г	100	1,550	4,200	3,500	58,000	0,030	0,040	25,760			46,560			0,590
116	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	г	250/10	2,830	2,860	21,760	124,090	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
350	Тефтели мясные "Ежики"	г	100	14,600	10,100	12,300	187,500		9,480	0,010	0,500	36,700	133,700	32,500	1,500	0,820
202	Каша гречневая	г	180	6,980	4,340	36,000	211,000	0,160	0,080	0,150		0,380	30,900	162,200	42,300	3,580
271	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		9,750			6,000			
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			31,340	22,460	121,060	799,790	11,160	12,710	40,722	0,530	47,240	278,010	229,200	64,190	21,851
Полдник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
	Итого полдник:			7,000	75,400	56,800	318,000	0,080	0,000	0,000	42,300	1,000	27,930	63,400	14,360	1,550
	Итого за день:			58,260	130,220	233,780	1 446,990	15,480	13,710	42,232	52,350	50,820	427,600	584,570	123,740	28,861

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

6 день (понедельник)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
261	Макаронные изделия с тертым сыром	г	180/5/20	8,400	9,600	37,100	269,000	0,070			60,400	1,100	71,200	87,200	14,100	1,410
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	0,030		0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			13,680	12,860	62,400	418,700	4,090	0,840	0,700	79,400	3,120	183,190	178,300	38,890	5,240
Обед																
157	Зеленый горошек консервированный отварной	г	100	3	2,3	5,3	67	0,13		1	9,5	0,11	9,5	20,6	8,5	0,31
104	Щи из свежей капусты с птицей	г	250/10	9,780	11,400	142,940	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831	1,260
327	Гуляш	г	100/20	18,700	17,000	4,200	245,000	0,040	0,600	26,000	0,700	16,900	155,900	23,500	2,670	
377	Картофельное пюре	г	180	3,36	9,48	15,36	159,6	0,14	14,04	50,6	0,7	53,5	111	53,8	1,27	
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			40,450	41,140	219,060	710,100	11,030	22,732	77,780	11,710	138,210	371,540	128,210	30,521	17,190
Подник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		0,120		0,750	38,000		0,063	2,000
	Итого подник:			6,900	75,300	66,400	353,000	0,090	0,000	0,120	42,300	1,750	60,830	55,700	10,223	2,730
	Итого за день:			61,030	129,300	347,860	1 481,800	15,210	23,572	78,600	133,410	143,080	615,560	362,210	79,634	25,160

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

7 день (вторник)																	
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																	
268	Омлет натуральный	штг	140	11,200	12,600	2,800	170,000	0,060		0,400	225,800			102,800		16,200	
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000							5,100	7,700	4,200	0,820
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого завтрак:			13,380	13,060	23,600	263,700	4,050	0,840	0,400	225,800	2,010	108,590	7,700	22,890	4,000	
Обед																	
150	Икра кабачковая	г	100	1,580	4,500	5,580	98,300	0,100	0,110	5,400			79,100			1,100	
117	Суп из овощей с птицей	г	250/10	1,72	4,52	8,95	83,250	0,093	0,059	15,000	0,002	0,009	11,600	36,300	14,800	0,748	
372	Шницель рубленый из птицы	г	100	14,75	3,88	7,45	140,800	0,150	0,230	0,770	8,370	2,500	77,000	24,000	7,120	0,760	
386	Рис припущенный	г	180	4,190	6,400	34,200	212,000	0,020	0,020	0,130		0,190	2,210	26,470	6,740	0,35	
486	Крем-суп из свежих яблок с витамином С	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого обед:			28,88	20,26	113,80	797,45	11,02	3,65	21,42	8,37	12,06	212,10	86,77	37,05	18,99	
Полдник																	
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730	
484	Кисель плодово-ягодный	г	200	0,100	0,100	11,000	45,000			0,500		0,100	4,400	4,700	0,700	0,060	
	Итого полдник:			6,900	75,400	58,500	325,000	0,080	0,000	0,500	42,300	1,100	27,230	60,400	10,860	0,790	
	Итого за день:			49,160	108,720	195,900	1 386,150	15,153	4,489	22,320	276,472	15,169	347,920	154,870	70,800	23,778	

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

8 день (среда)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
229	Каша молочная манная	г	200	6,300	6,750	45,100	266,000	0,095	0,075			0,400	17,500	87,550	10,610	0,900
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02		0,3	9,5		54,3	38,3	6,3	0,07
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			9,760	15,560	68,130	450,800	4,115	1,035	0,300	9,504	3,410	72,990	155,850	19,900	4,150
Обед																
148 149	Огурец свежий или соленый	г	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	0,040	3,500		0,100	17,800	30,300	14,100	0,590
129	Суп вермишелевый с пшеницей	г	250/10	1,930	5,860	12,600	115,200	0,06	0,03	8,000	0,003	1,000	16,500	30,800	10,800	0
307	Котлета рыбная	г	100	11,500	1,750	14,750	121,200	0,110	0,600	0,300	12,300		49,600	124,300	20,100	0,720
377	Картофельное пюре	г	180	3,36	9,48	15,36	159,6	0,14	14,04	50,6	0,7	53,5	111	53,8	1,27	
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			24,130	18,150	102,230	670,100	11,000	17,940	62,520	13,003	63,960	237,090	239,200	54,660	
Полдник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,8/3	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	1,360		29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000
	Итого полдник:			1,360	75,300	76,520	396,900	0,100	0,190	0,120	42,300	1,000	60,830	55,700	10,160	2,730
	Итого за день:			35,250	109,010	246,880	1 517,800	15,215	19,165	62,940	64,807	68,370	370,910	450,750	84,720	6,880

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

9 день (четверг)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
279	Запеканка из творога со сгущенным молоком	г	150/10	29,600	7,800	31,900	316,000	0,080		0,300	58,600	0,500	219,800	310,000	32,300	0,990
484	Кисель плодово-ягодный	г	200			7,5	30				1,7	2,9			0,01	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:	г		31,580	8,160	50,900	401,700	4,070	0,840	0,300	60,300	5,410	220,490	310,000	34,800	4,170
Обед																
26	Салат из свеклы с растительным маслом	г	100	1,400	6,100	7,600	91,000	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190
114	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
333	Голубцы ленивые	г	80	8,700	8,600	9,500	196,000	0,100		1,000		0,500	20,800	139,000	18,700	2,280
202	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	0,140	0,050	0,130		0,320	25,760	135,170	35,290	2,990
496	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	0,010		80,000		0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			24,240	23,470	107,610	785,860	11,290	3,160	86,782	5,730	11,850	125,010	324,270	83,280	22,931
Полдник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
	Итого полдник:			7,000	75,400	56,800	318,000	0,080	0,000	0,000	42,300	1,000	27,930	63,400	14,360	1,550
	Итого за день:			62,820	107,030	215,310	1 505,560	15,440	4,000	87,082	108,330	18,260	373,430	697,670	132,440	28,651

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

Номер рецептур ы или технологической карты	Наименование блюда	Ед/штм	Масса порции (г)	10 день (пятница)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	В 1	В 2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				Белки	Жиры	Углеводы										
Завтрак																
226	Каша молочная "Дружба"	г	200	5,200	6,680	27,620	191,600	0,090	0,090	1,200		0,600	71,100	90,600	22,900	0,000
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03								
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120	0,7		0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
	Итого завтрак:			10,560	17,190	53,050	407,400	4,120	1,050	1,900	19,004	3,620	183,590	211,700	48,190	3,180
Обед																
150	Икра кабачковая	г	100	1,580	4,500	5,580	98,300	0,100	0,110	5,400						
95	Борщ из свежей капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	10,050	104,160	0,095	0,091	34,19			79,100			1,100
356	Печень по-строгановски	г	100/30	3,93	37,6	6,110	481	0,34	0,052	36,85	0,074	2,500	28,600	0,000	22,800	7,6
386	Рис припущенный	г	180	4,190	6,400	34,200	212,000	0,020	0,020	0,130		0,190	2,210	26,470	6,740	0,35
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			17,240	55,800	107,200	1 133,640	11,205	3,313	76,720	0,084	13,730	225,530	44,780	44,790	26,189
Подник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020		4,000		0,200	14,000	0,400	8,000	
	Итого подник:			7,800	75,500	67,700	366,000	0,100	0,000	4,000	42,300	1,200	36,830	56,100	18,160	0,730
	Итого за день:			35,600	148,490	227,950	1 907,040	15,425	4,363	82,620	61,388	18,550	445,950	312,580	111,140	30,749

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений
Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский" государственный медицинский университет им. академика Е. В. Вагнера Минздрав России, г. Пермь, 2018г.
СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования" 2008г.

Директор ООО "Компания ПродЭКО"



Н.В.Гартман

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

11 день (первая суббота)																	
Номер рецептур ы или технолог ической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																	
75	Сыр порционный	г	15	2,240	2,890		53,700	0,060	85,800					85,800	50,800	3,500	0,980
232	Каша овсяная "Геркулес" молочная	г	200	6,600	8,100	25,600	201,600	0,500	0,150	1,320				362,000	349,000	116,000	4,000
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000							5,100	7,700	4,200	0,820
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010		0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			11,020	11,450	46,400	349,000	4,550	86,790	1,320	0,000	2,010	453,590	407,500	126,190	8,980	
Обед																	
148 149	Огурец свежий или соленый	г	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	0,040	3,500		0,100	17,800	30,300	14,100	0,590	
101	Рассольник домашний с птицей	г	250/10	1,750	4,420	4,320	107,250	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831	
347	Котлета "Школьная"	г	100	15,42	9,58	7,45	182,900	0,150	0,230	0,775	8,370	2,500	77,300	24,100	7,120	0,730	
256	Макаронь отварные	г	180	6,660	0,540	35,400	190,300	0,060			41,100	0,840	13,790	45,400	8,860	1,080	
503	Кисель плодовая годный	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000	
	Хлеб ржаной	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого обед:			31,170	15,600	106,690	754,550	11,220	3,570	9,447	49,500	13,600	207,740	134,300	50,470	21,261	
Полдник																	
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730	
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820	
	Итого полдник:			7,000	75,400	56,800	318,000	0,080	0,000	0,000	42,300	1,000	27,930	63,400	14,360	1,550	
	Итого за день:			49,190	102,450	209,890	1 421,550	15,850	90,360	10,767	91,800	16,610	689,260	605,200	191,020	31,791	

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	12 день (вторая суббота)															
		Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																	
275	Омлет с сыром	г	140	18,600	20,400	3,000	272,000	0,057	0,310	0,790	0,005	5,300	167,000	269,000	21,100	2,600	
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500		54,300	38,300	6,300	0,070	
	Батон водированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого завтрак:			21,980	21,960	25,900	390,700	4,067	1,150	1,090	9,505	7,310	221,990	307,300	29,890	5,850	
Обед																	
157	Кукуруза консервированная отварная	г	100	1,500	1,900	2,650	33,500	0,130		1,000	9,500	0,110	9,500	20,600	9,500	0,310	
106	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	3,230	9,780	11,400	142,940	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831	
185	Сосиски отварные	г	100	10,100	24,600	2,410	276,000	0,300	0,240			0,400	35,000	159,000	20,000	1,800	
202	Каша гречневая	г	180	5,6	5,8	9,8	173	0,13		24	0,42	14,1	134,3	68,7	3		
247	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000	
	Хлеб ржаной	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850	
	Батон водированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого обед:			27,07	43,04	83,88	888,54	11,54	3,54	30,17	9,95	24,77	277,65	282,80	52,89	20,97	
Полдник																	
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080				42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820	
	Итого полдник:			7,000	75,400	56,800	318,000	0,080	0,000	0,000	42,300	1,000	27,930	63,400	14,360	1,550	
	Итого за день:			56,050	140,400	166,580	1 597,240	15,687	4,690	31,262	61,755	33,080	527,570	653,500	97,140	28,371	

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений
 Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский" государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".
 Минздрав России, г. Пермь, 2018г.
 СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования" 2008г.

Директор ООО "Компания ПродЭКО"



Н.В.Гартман