

Утверждаю:
 Директор МКОУ ШР "СОШ №124 "

Основное 10-дневное меню для приготовления блюд для обучающихся от 7 -11 лет
 Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Шелеховского района
 "Средняя общеобразовательная школа № 124 "
 (Режим обучения с понедельника по пятницу)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Омлет с маслом сливочным	150\5	12,7	18	3,3	226	340. М. 2004
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\5	4,1	9,4	15,3	162,2	1. М. 2004
	Какао с молоком	200/1	4,6	3,6	12,6	101,2	693. М. 2004
	Хлеб пшеничный	35\1	2,6	0,2	17,3	81,4	ПП
	Фрукты свежие (яблоки)	180	0,7	0,7	17,63	79,62	ПП
Итого за завтрак		610	24,7	31,9	66,13	650,42	
Обед	Зелёный горошек конс.отварной	60	1,7	0,1	3,5	21,7	10. М.2010
	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200/10	5,44	7,78	18	163,78	201. М 2017

	Птица отварная (кура) для 1 блюда	10	1,7	1,6	0,04	21,36	288. М 2011
	Голубец ленивый п/ф	85	9,95	10	12	177,8	298. М 2011
	Соус томатный	30	0,01	1,5	2,5	23,54	587. М 2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32	193,7	516. М. 2004
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,4	0	17,8	72,8	639. М. 2004
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,84	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	68,32	ПП
Итого за обед		800	30,24	26,68	118,94	836,84	
Итого за день		1410	54,94	58,58	185,07	1487,26	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2	Каша молочная их хлопьев овсянных "Геркулес" с маслом	195\5	5	8	30	212	182. М. 2017
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным,джемом	30\10\5	3	8	17,5	154	2. М. 2004
	Чай с сахаром	190\10	0,2	0	6,5	26,8	376. М. 2017
	Фрукты свежие (мандарины)	70	0,56	0,14	5,2	24,3	
	Булка слобная	50	4	7,5	25	183,5	ПП
Итого за завтрак		565	12,76	23,64	84,2	600,6	
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,9	52. М. 2017
	Рассольник "Ленинградский" с мясн.конс, сметаной	200\20\10	6,1	8	15	156,4	132. М 2004
	Соус томатный	30	0,01	1,5	2,5	23,54	587. М. 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,9	508. М. 2004
	Бифштекс п\ф	80	11,3	10	1,9	142,8	451. М. 2004
	Сок фруктовый пром.производства	200	0	0	26	104	ПП
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,84	ПП
	хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	68,32	ПП
Итого за обед		790	32,15	29,3	119,1	868,7	
Итого за день		1355	44,91	52,94	203,3	1469,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3	Пельмени отварные п/ф с маслом	150\5	13,5	14,4	30	303,6	392. М. 2017
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,4	106,44	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	183\10\7	0,3	0	6,7	28	377. М. 2017
	Фрукты свежие (апельсины)	170	1,5	0,3	13,8	63,9	
Итого за завтрак		570	18,7	15,06	72,9	501,94	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	60	0,5	0,06	1,5	8,54	576. М.2004

	Борщ со свежей капусты и картофелем с мясн.конс и сметан	200\20\10	5	7	13	135	110. М2004
	Котлеты "Нежная" п/ф	85	6	10	22	202	668. М. 2017
	Соус томатный	30	0,01	1,5	2,5	23,54	587. М. 2004
	Картофель отварной	150	3,19	4,47	25	152,99	310. М. 2017
	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,5	705. М. 2004
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,84	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	68,32	ПП
Итого за обед		802	20,88	24,01	110,78	742,73	
Итого за день		1372	39,58	39,07	183,68	1244,67	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	195\5	5,86	8	29,9	215,04	181. М.2017
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3	8	15,3	145,2	1. М. 2004
	сыр порционно	30	7	8,8	0	107,2	3. М. 2004
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,3	81,4	ПП
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	101,2	693. М. 2004
	Кондитерское изделие (зефир)	15	1,14	0,1	11,97	53,34	ПП
Итого за завтрак		500	24,2	28,7	87,07	703,38	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,9	576. М. 2004
	Суп картофельный с макар.изделиями с мясн.конс.	200\20	5,1	4	20	136,4	140. М. 2004
	Плов с курицей	150\50	11,4	19,2	30,6	340,8	291.М. 2017
	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	9,4	41	342. М.2017
	Кисломолочная продукция в индивид.упаковке (снежок)	150	4,05	4,8	16,2	124,2	ПП
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,84	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	68,32	ПП
Итого за обед		875	27,29	29,1	111,6	817,46	
Итого за день		1375	51,49	57,8	198,67	1520,84	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,3	120. М.2017
Завтрак	Булка сдобная с маслом	50\10	8,1	14,7	25,1	265,1	ПП, 1. М.2004
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	
	чай со сгущенным молоком	170\30	2,36	2,5	16,6	98,34	376. М. 2017
						0	
Итого за завтрак		510	16,76	21,94	67,06	532,74	
Обед	Кукуруза консервированная порционно	60	1,2	0,2	6,1	31	10. М.2011

	Щи из свежей капусты с картофелем с мясн.конс и сметаной	200\20\10	4,9	4	13	107,6	124. М. 2004
	Котлеты куриные п/ф	85	6	10	22	202	668. М. 2017
	Соус томатный	30	0,01	1,5	2,5	202	587.М.2004
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,45	0,6	42,3	188,4	297. М.2004
	хлеб ржаной	40	1,8	0,28	19,9	89,32	ПП
	Компот из кураги	180	0,9	0,09	14	60,41	348. М. 2017
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,84	ПП
Итого за обед		775	20,1	16,79	133,4	765,11	
Итого за день		1325	39,9	39,05	220,16	1391,69	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1	Каша пшеничная молочная с маслом	195\5	6,8	10,4	28,8	236	182. М. 2017
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным, джемом	30\10\5	3	8	17,5	154	2. М. 2004
	Чай с молоком	150\50	1,45	1,6	2,65	30,8	378. М. 2017
	хлеб ржаной	30	1,4	0,21	10,1	47,89	ПП
	Кондитерское изделие (мармелад)	25	0,025	0	19,85	79,5	ПП
Итого по завтраку		500	12,675	20,21	78,9	548,19	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,9	576. М. 2004
	Суп картофельный с бобовыми	200	6	4,6	20	145,4	139. М. 2004
	Птица отварная (кура) для 1 блюда	10	1,7	1,6	0,04	21,36	288. М 2011
	Тефтели из говядины п/ф с соусом томатным	85\30	11,6	11,5	9,6	188,3	462. М. 2004
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	138,8	250. М. 2004
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,35	42,9	ПП
	сок фруктовый промыш. производства	200	0	0	26	104	ПП
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,84	ПП
	Фрукты свежие (мандарин)	73	0,58	0,14	5,4	25,18	
Итого за обед		795	27,94	23,62	105,79	747,5	
Итого за день		1295	40,615	43,83	184,69	1295,69	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 2	Вареники с картофелем п/ф с маслом сливочным	195\5	8,4	9,4	38	270,2	1041. М. 2017
завтрак	Батон сдобный	30	2,94	0,81	15,2	79,85	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	183\10\7	0,3	0	6,7	28	377. М 2017
	Фрукты свежие (груши)	170	0,68	0	18,19	75,48	ПП
						0	
Итого за завтрак		575	12,32	10,21	78,09	453,53	
Обед	Зелёный горошек конс.отварной	60	1,7	0,1	3,5	21,7	10. М.2010

	Борщ со свежей капусты и картофелем с мясн.конс и сметан	200\20\10	5	7	13	135	110. М. 2004
	Голубец ленивый п/ф	85	9,95	10	12	177,8	298. М. 2011
	Соус томатный	30	0,01	1,5	2,5	23,54	587. М. 2004
	Картофель отварной	150	3	4,2	18	121,8	310. М. 2017
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,4	0	17,8	72,8	639. М. 2004
	Булка сдобная	50	4	7,5	25	183,5	ПП
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,84	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	68,32	ПП
Итого за обед		915	29,7	31,1	124,9	898,3	
Итого за день		1490	42,02	41,31	202,99	1351,83	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	195\5	6,8	17	38	332,2	182. М. 2017
День 3	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3	8	15,3	145,2	1 М. 2004
завтрак	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	101,2	693. М. 2004
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	35	
						0	ПП
Итого за завтрак		505	15,2	28,8	73,4	613,6	
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,9	52. М. 2017
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,9	3,8	18	137,8	138. М. 2004
	капуста тушенная	150	3,7	4,4	14,6	112,8	214. М. 2004
	котлета из говядины п/ф	80	14,6	12,9	13,2	227,3	451. М. 2004
	Компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,49	348. М. 2017
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,84	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	68,32	ПП
итого за обед		755	33	24,69	100,06	754,45	
Итого за день		1260	48,2	53,49	173,46	1368,05	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 4	Каша молочная из риса и пшена "Дружба"	195\5	6	12,96	29,07	256,92	175. М. 2017
завтрак	яйцо отварное	40	5,08	4,5	4,58	79,14	213. М. 2011
	Батон сдобный	40	3,9	1,08	20,2	106,12	ПП
	Сыр порционно	14	3,2	4,1	0	49,7	3. М. 2004
	Кондитерское изделие (вафли)	10	0,55	1,65	25	117,05	ПП
	Чай с сахаром	190\10	0,2	0	6,5	26,8	376. М. 2017
Итого за завтрак		504	18,93	24,29	85,35	635,73	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	60	0,5	0,06	1,5	8,54	576. М.2004

завт	об
665,75	843,24
602,54	890,26
519,37	777,75
704,33	826,87
524,78	765,67
548,19	741,85
453,53	939,16
602,68	753,61
559,73	868,43
624,69	813,17

	Суп картофельный с клецками с мясными консервами	200/20	4,8	3,28	25	148,72	37. М. 2004
	Печень по -строгоновски	70/30	16,3	10	15	215,2	431. М. 2004
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	24,23	154,12	512. М. 2004
	Сок промышленного производства	200	0	0	26	104	347. М. 2017
	Кисломолочная продукция (йогурт)	150	5,1	3,75	8,25	87,15	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	68,32	ПП
	хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,3	81,4	ПП
Итого за обед		810	35,4	22,57	130,68	867,45	
Итого за день		1314	54,33	46,86	216,03	1503,18	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5	Кукуруза консервированная порционно	60	1,2	0,2	6,1	31	10. М. 2010
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,655	10,54	45,31	310,72	334. М. 2004
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,35	42,9	ПП
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	ПП
	Чай с молоком	150\50	1,45	1,6	2,65	30,8	378. М. 2017
	Фрукты свежие (бананы)	194	2,9	0,9	41	183,7	
Итого за завтрак		570	17,805	13,74	115,71	657,72	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,9	576. М. 2004
	Щи из свежей капусты с картофелем, мяс.консер, сметаной	200\20\10	4,9	4	13	107,6	124. М. 2004
	Пельмени отварные п/ф с маслом	200\5	18	19	40	403	392. М2017
	Сок фруктовый промышленного производства	200	0	0	26	104	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	68,32	ПП
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,35	17	81,55	ПП
	Итого за обед		870	28,8	23,93	111,7	777,37
Итого за день		1440	46,605	37,67	227,41	1435,09	
Среднее значение за 10 дней		13636	46,259	47,06	199,546	1406,76	

5805,59 8220,01

580,559 822,001

норма 20-25% норма об 35%

Использованная литература:

- 1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004г.
- 2."Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, М., 2011
- 3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях" под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, М., 2010.
4. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, М., 2017.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред.А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М 2017