

Утверждаю:
Директор МБОУ ШР "СОШ" № 5
О.О. Демьянкова
« 30 » октября 2024 г.



**Основное 10-дневное меню для приготовления блюд для обучающихся
МБОУ ШР "СОШ" № 5
возрастная категория с 12 лет и старше
(режим обучения с понедельника по пятницу)**

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Батон с маслом сливочным,сыром	30/10/14	2,98	11,9	14,7	181,9	1.М.2004
День 1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	230/10	7,43	11,7	34,6	186,44	311.М.2010
Завтрак	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	692.М.2004
Поедельник	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Кондитерское изделие (печенье)	16	1,2	2,56	10,4	68,8	ПП
	Кисломолочный продукт	150	11,3	6,2	3,8	112,5	ПП
Итого за завтрак	норма не менее 550	700	27,4	35,03	83,44	730,24	
Обед	Салат из зеленого горошка с луком(фасоль)	100	2,65	3	14	73	67.М.2004
	Суп гороховый с мясными консервами	250/20	10	7	49,9	200	206.Ц.2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,4	14,4	59,24	240	508.М.2004
	Биточек мясной	90	13,5	19,8	11,72	281,45	451.М.2004
	Соус томатный	30	1,58	3	1,23	19	587.М.2004
	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110	54-6.Н.2020
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	25	1	1	6	44	ПП
Итого за обед	норма не менее 800	925	44,96	48,2	173,09	1047,45	
Итого за день		1625	72,36	83,23	256,53	1777,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
День 2	Омлет натуральный со сливочным маслом	200/5	8,95	15	30	362	340.М.2004
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
Вторник	Какао с молоком	200	3,87	3,1	18,17	105,56	693.М.2004
Итого за завтрак		565	15,84	25,59	65,06	643,56	
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,2	0,2	7,2	27,3	43.М.2004
	Борщ сибирский со сметаной	250/8	5	6,16	20,67	258	111.М.2004
	Мясо отварное (для 1 блюда)	20	7,5	1,18	0	40,62	241.М.2011
	Жаркое по-домашнему	200/50	13	20	25	340	436.м.2004
	Чай с сахаром	185/15	0	0	1	12	685.М.2004
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66	ПП
Итого за обед		875	29,53	29,04	66,87	823,92	
Итого за день		1440	45,37	54,63	131,93	1467,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Батон с джемом	30/10	3,24	6,4	15,26	110	4.М.2004
День 3 Среда	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	18,18	12,3	45,66	334,25	366.М.2004
Завтрак	Чай без сахара	200	0,01	0	0	1	684.М.2004
	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
Итого за завтрак		480	22,09	18,7	62,92	485,25	
Обед	Маринад овощной с томатом	100	1,1	4,65	4	99,8	615.м.2004
	Суп картофельный с фрикадельками	250/16	2,3	2,9	16,4	100,9	104.М.2017
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	11,6	66,54	255	516.М.2004
	Курица отварная порционно	100	25	7,3	0	131,82	487.м.2004
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	46	208,2	631.М.2004
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66	ПП
Итого за обед		905	37,83	27,95	145,94	941,72	
Итого за день		1385	59,92	46,65	208,86	1426,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Батон с маслом сливочным,сыром	30/10/15	2,98	11,9	14,7	181,9	1.М.2004
День 4 Четверг	Каша молочная манная с маслом сливочным	230/10	6	8,64	47,91	278	384.Ц.2001
Завтрак	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	22,5	81	185.У.2010
	Кондитерское изделие (вафля)	25	10	4,1	14	183,6	ПП
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	ПП
	Хлеб пшеничный	30	0,78	0	2,3	44	ПП
Итого за завтрак		550	21,16	26,24	101,41	768,5	
Обед	Помидоры свежие порционно(огурец.помидор)	100	0,55	0,1	1,9	30	576.М.2004
	Суп картофельный с горбушей	250/30	7,5	6,3	24,5	184,7	97.м.2017
	Рис припущенный	180	1	6,1	19,68	94	512.М.2004
	Рыба под овощами	90/50	3,93	6	14	125,72	374.М.2004
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66	ПП
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	639.М.2004
Итого за обед		955	26,98	28,6	107,2	820	
Итого за день		1505	48,14	54,84	208,61	1588,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
День 5 Пятница	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	230/10	14,59	11,67	23	280	311.М.2004
Завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004
	Кондитерское изделие (вафля)	40	20	8,2	28	201	ПП
	Хлеб пшеничный	30	0,66	0	2	40	ПП
Итого за завтрак		550	37,74	27,38	83,09	719	
	Салат из отварной свеклы с сыром	100	4,12	4	10	134,39	50.М.2004
Обед	Рассольник "Петербургский" со сметаной	250/9	10	13	33	318	197.Ц.2011
	Мясо отварное (для 1 блюда)	20	7,5	1,18	0	40,62	241.М.2011
	Плов с говядины	200/50	18,2	18,9	44,7	425	443.М.2004
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	20,2	84,8	707.м.2004
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66	ПП
Итого за обед		883	43,65	38,58	120,9	1148,81	
Итого за день		1433	81,39	65,96	203,99	1867,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Неделя2	Батон с джемом	30/10	3,24	6,4	15,26	110
День 6	Омлет с сыром	192/8	9,46	16,57	32,47	336
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40
Понедельник	Чай с сахаром	190/10	0,53	0	9,47	40
	Булочка с творогом	50	4	2,8	29,4	159,5
Итого за завтрак		560	17,89	25,77	88,6	685,5
Обед	Салат из кукурузы с луком	100	2,65	3	14	73
	Щи из свеж.капусты с куриц.и сметаной	250	4,37	6,41	12,22	353,94
	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/5	17,84	19,14	60,76	450,25
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66
	Кондитерское изделие (вафля)	25	10	4,1	14	183,6
Итого за обед		830	28,36	30,32	120,74	1111,39
Итого за день		1390	46,25	56,09	209,34	1796,89

№ рецептуры
4.М.2004
342.М.2004
ПП
685.М.2004
ПП
67.М.2004
124.м.2004
719.М.2004
705.М.2004
ПП
ПП
ПП

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
День 7 Вторник	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	230/10	8,4	10,3	38,8	282	311.М.2004
Завтрак	Какао с молоком	200	3,87	3,1	18,17	105,56	685.М.2004
	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Кисломолочный продукт	150	11,3	6,2	3,8	112,5	ПП
Итого за завтрак		650	26,59	27,09	77,66	676,06	
Обед	Маринад овощной с томатом	100	1,1	4,65	4	99,8	615.м.2004
	Рассольник "Петербургский" со сметаной	250/9	10	13	33	318	197.Ц.2011
	Мясо отварное (для 1 блюда)	20	7,5	1,18	0	40,62	241.М.2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	11,6	66,54	255	516.М.2004
	Котлета из рыбы	100	17,51	15,15	11	145	388,м2004
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66	ПП
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	639.М.2004
Итого за обед		714	46,7	47,38	174,8	1200,8	
Итого за день		1364	73,29	74,47	252,46	1876,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Неделя 2	Батон с маслом сливочным	35/10	3,2	4,4	15,3	110
День 8 Среда	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	18,18	12,46	45,66	334,25
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		594	22,35	24,78	87,96	665,15
Обед	Салат из кукурузы с луком(фасоль,зел.горошек)	100	2,65	3	14	73
	Суп с макаронными изделиями и курицей	250	2,5	5,4	14,47	200
	Курица отварная для 1 блюда	20	5	1,46	0	33,24
	Рагу овощное	180	6	8,49	41,95	228,34
	Курица отварная порционно	100	25	7,3	0	131,82
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66
	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110
Итого за обед		973	44,48	27,15	110,42	922,4
Итого за день		1567	66,83	51,93	198,38	1587,55

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Неделя 2	Батон с маслом сливочным	35/10	3,2	4,4	15,3	110
День 8 Среда	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	18,18	12,46	45,66	334,25
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		594	22,35	24,78	87,96	665,15
Обед	Салат из кукурузы с луком(фасоль,зел.горошек)	100	2,65	3	14	73
	Суп с макаронными изделиями и курицей	250	2,5	5,4	14,47	200
	Курица отварная для 1 блюда	20	5	1,46	0	33,24
	Рагу овощное	180	6	8,49	41,95	228,34
	Курица отварная порционно	100	25	7,3	0	131,82
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66
	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110
Итого за обед		973	44,48	27,15	110,42	922,4
Итого за день		1567	66,83	51,93	198,38	1587,55

№ рецептуры
2.М.2004
366.М.2004
ПП
686.М.2004
67.М.2004
216.Ц.2011
288.М.2011
224.м.2004
487.м.2004
ПП
ПП
54-6.Н.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
День 9 Четверг	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	230/10	7,43	11,7	42,95	294	311.М.2010
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	ПП
	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	22,5	81	185.У.2010
Итого за завтрак		650	12,25	21,19	92,14	598	
Обед	Помидоры свежие порционно	100	0,55	0,1	1,9	30	576.М.2004
	Суп картофельный с горбушей	250/30	7,5	6,3	24,5	184,7	97.т.2017
	Азу из говядины	200/50	29,8	30,69	77	500	438.М.2004
	Чай с сахаром и лимоном	178\15\7	0	0	1	12	686.м.2004
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66	ПП
Итого за обед		855	40,68	38,59	117,4	872,7	
Итого за день		1505	54,99	61,98	253,25	1736,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Батон с джемом	30/10	3,24	6,4	15,26	110	4.М.2004
День 10 Пятница	Макаронны запеченные с сыром	195/5	21,07	18,45	43,91	346,99	334.М.2004
Завтрак	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	692.М.2004
	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Булка фруктовая	100	4,2	0,6	24,6	300	ПП
	Итого за завтрак	560	32,33	28,12	101,71	897,59	
Обед	Огурец свежие порционно	100	0,55	0,1	1,9	30	576.М.2004
	Борщ сибирский со сметаной	250/8	5	6,16	20,67	258	111.М.2004
	Мясо отварное (для 1 блюда)	20	7,5	1,18	0	40,62	241.М.2011
	Картофельное пюре	180	1,2	5,4	24	99,2	520.М.2004
	Котлета мясная	100	6,8	3,7	16,3	112	451.М.2004
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66	ПП
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	20,2	84,8	707.М.2004
Итого за обед	905	24,88	18,04	96,07	770,62		
Итого за день	1465	57,21	46,16	197,78	1668,21		

Среднее значение

за 10 дней		14261	557,24	592,2	2153,63	16669,66	
------------	--	-------	--------	-------	---------	----------	--

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд для ПОП при образовательных шко.
Сборник технологических нормативов,рецептур блюд д колах 2011 г
сборник рецептурных блюд для обучающихся во всех образовательных учреждений 201
Сборник технологических карт для детского питания Уфа 2010 г