

Утверждаю:
Директор МКОУ ШР "СОШ № 5"

О.О. Демьянкова
« 30 » октября 2024 г.



**Основное 10-дневное меню для приготовления блюд для обучающихся
МКОУ ШР СОШ № 5
возрастная категория от 7-11 лет**

(режим обучения с понедельника по пятницу)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Батон с маслом сливочным,сыром	30/10/14	2,98	11,9	14,7	181,9	1.М.2004
Понедельник	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	195/5	6	10,85	42,95	294	311.М.2010
Завтрак	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	692.М.2004
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,7	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 500	650	26,22	34,38	97,45	804,5	
	Салат из зеленого горошка с луком(фасоль)	60	1,5	2	12	60	67.М.2004
Обед	Суп гороховый с мясными консервами	200/16	9,15	5	42,28	42,28	187.Ц.2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	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 700	801	35,96	32,9	132,07	808,59	
Итого за день		1451	62,18	67,28	229,52	1480,76	

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 Вторник	Омлет натуральный со сливочным маслом	180\5	8,95	15	30	362	340.М.2004
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	18,17	105,56	693.М.2004
Итого за завтрак		545	15,84	25,59	65,06	643,56	
Обед	Салат из белокачаной капусты	60	0,7	0,1	4,3	16,4	43.М.2004
	Борщ сибирский со сметаной	200/12	4,64	4,4	11,76	121,16	111.М.2004
	Мясо отварное для 1 блюда	20	7,5	1,18	0	40,62	241.М.2011
	Жаркое по-домашнему	150/50	9,6	17,6	20	20	436.М.2004
	Чай с сахаром	185/15	0	0	1	12	685.М.2004
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	4	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	9	ПП
Итого за обед		733	25,27	24,78	50,06	223,18	
Итого за день		1278	41,11	50,37	115,12	1358,07	

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	150/20	13,98	12,46	20,63	276,5	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		430	14,65	12,46	22,63	317,5	
Обед	Маринад овощной с томатом	60	1	4	3,5	80	615.М.2004
	Суп картофельный с фрикадельками	200/16	1,9	2,4	13,3	82,4	104.С.2017
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	516.М.2004
	Курица отварная порционно	80	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		787	35,83	22,7	104,3	850,32	
Итого за день		1217	50,48	35,16	126,93	1167,82	

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	195/5	4	7,54	42,45	178	384.Ц.2001
Завтрак	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	22,5	81	185.У.2010
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	ПП
	Кондитерское изделие (вафля)	25	10	4,1	14	183,6	ПП
	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
Итого за завтрак		649	19,44	25,54	105,45	711,5	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец.помидоры)	60	0,35	0,05	0,95	6	576.М.2004
	Суп картофельный с горбушей	200/20	11,2	9,4	36,6	275,8	97.М.2017
	Рис припущенный	150	1	6,1	19,68	94	512.М.2004
	Рыба под овощами	90/50	3,93	6	14	125,72	374.М.2004
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	639.М.2004
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66	ПП
Итого за обед							
		825	20,09	23,09	111,86	762,32	
Итого за день							
		1474	39,53	48,63	217,31	1473,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
День 5	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	195/5	12	9,11	20,01	230	311.М.2004
Пятница	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004
Завтрак	Кондитерское изделие (вафля)	40	20	8,2	28	201	ПП
	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
Итого за завтрак		500	35,15	24,82	80,1	669	
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	4	3,96	9	120	576.м.2004
	Рассольник "Петербургский"со сметаной и мясом	200/12/20	7,06	9,59	31,81	265	197.Ц.2011
	Плов с говядиной	150/50	14,6	15,1	35,8	340	492.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 565 37,65 24,17 68,13 863,19

Итого за день 1065 72,8 48,99 148,23 1532,19

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 6	Омлет с сыром	144/6	9,46	15,25	25,18	300	342.М.2004
Понедельник	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Чай с сахаром	190/10	0,53	0	9,47	40	685.М.2004
	Булочка с творогом	50	4	2,8	29,4	159,5	ПП
Итого за завтрак		510	13,89	24,45	81,31	649,5	
Обед	Салат из кукурузы с луком	60	1,5	2	12	60	67.М.2004
	Щи из свежей капусты с карт. с мясн.консервами	200/16	1,96	6,34	11	266,7	187.Ц.2011
	Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	15,4	15,69	47,28	368	719.М.2004
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	705.М.2004
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66	ПП
	Кондитерское изделие (вафля,пряник,печенье)	40	20	8,2	28	201	ПП
Итого за обед		686	42,36	34	132,04	1129,9	
Итого за день		1196	61,55	55,08	183,98	1562,21	

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	195/5	7,9	8,3	35,5	256	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		610	26,09	25,09	74,36	650,06	
Обед	Обед						
	Маринад овощной с томатом	60	1	4	3,5	80	615.М.2004
	Рассольник "Петербургский" со сметаной и мясом	200/12/20	7,06	9,59	31,81	265	197.Ц.2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	516.М.2004
	Котлета из рыбы	100	17,51	15,15	11	145	388.М.2004
	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	47,3	196,4	639.М.2004
Итого за обед		803	34,66	38,04	135,11	1034,3	
Итого за день		1413	60,75	63,13	166,94	1393,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Батон с маслом сливочным	35/10	3,2	4,4	15,3	110	2.М.2004
День 8 Среда	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	13,98	12,46	20,63	276,5	366.М.2004
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004
Итого за завтрак		545	17,97	16,88	53,13	488,5	
	Салат из зеленого горошка с луком(кукуруза, фасоль)	60	1,5	2	12	60	67.М.2004
	Суп с макаронами и курицей	200	2	4,3	11,57	153,6	216.ц.2011
	Курица отварная для 1 блюда	20	5	1,46	0	33,24	288.ц.2011
	Рагу овощное	150	6	8,49	37	200	224.М.2004
	Курица отварная порционно	80	25	7,3	0	131,82	487.М.2004
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,5	9	66	ПП
	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110	54-6.Н.2020
Итого за обед		817	42,83	25,05	100,57	834,66	
Итого за день		1362	48,7	43,54	155,85	1319,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
четверг	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	195/5	6	10,85	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		610	10,82	20,34	92,14	598	
Обед	Помидоры свежие порционно	60	0,55	0,1	1,9	11	576.М.2004
	Суп картофельный с горбушей	200/20	11,2	9,4	36,6	275,8	97.М.2017
	Азу из говядины	150/50	29,8	27,66	63,62	400	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		735	44,38	38,66	116,12	844,8	
Итого за день		1345	38,02	48,52	174,7	1446,17	

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	Макароны запеченные с сыром	145/5	18,27	14,35	19,83	311,67	334.М.2004
Завтрак	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	692.М.2004
Пятница	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Булка фруктовая	100	4,2	0,6	24,6	300	ПП
Итого за завтрак		510	29,53	24,02	77,63	862,27	
Обед	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	0,1	7,2	576.М.2004
	Борщ сибирский со сметаной	200/12	4,64	4,4	11,76	121,16	111.М.2004
	Мясо отварное для 1 блюда	20	7,5	1,18	0	40,62	241.М.2011
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	520.М.2004
	Котлета мясная	100	6,8	3,7	16,3	112	451.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		685	26,37	15,68	81,76	649,08	
Итого за день		1195	55,9	39,7	159,39	1511,35	

Итого за 10 дней		13182	459,89	473,94	1727,89	12681,31	
------------------	--	-------	--------	--------	---------	----------	--

Сухофрукты закладка 20г на 6 дней=120, норма 90, перевложение на замену свежих фруктов согласно таблицы замены 15г сухофруктов на 100г свежих.
Значит $30 \cdot 100 / 15 = 200$ г свежих фруктов

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд для ПОП при образовательных школах 2004 г.

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд для ПОП при образовательных школах 2 колах 2011 г

сборник рецептурных блюд для обучающихся во всех образовательных учреждений 2017 г

Сборник технологических карт для детского питания Уфа 2010 г

