

МОУ СОШ им. И.С. Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ им. И.С. Кошелева
с. Лермонтово Белинского района
_____ В.Н.Сорокина
Приказ № 19 от 25 марта 2024 г

Десятидневное меню (для детей 7-11 лет)

ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУРЫ: технологическая инструкция кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95), Москва, 2006 г.;

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М. П., 2007 г.

	Мак. изделия	10												
	Куры потрошенные	20												
	Вода	200												
	Картофель	80												
	Выход	200												
343	Рыба тушен. в томате с овощ.		8,744	4,08	2,056	80,0	0,056	2,304	-	-	27,064	-	-	0,456
	Масло растительное	4												
	Лук	9												
	Морковь	18												
	Филе рыбы	49												
	Т. паста	5												
	Лимонная кислота 3%	2,5												
	Вода	17												
	Сахар	2												
	Лавровый лист	0,1												
	Соль	3												
	Выход	80												
298	Каша рисовая рассыпч.		4,8	0,68	0,46	226,28	0,039 2	-	-	-	5,485	-	-	0,6858
	Крупа рисовая	71,4												
	Масло сливочное	6,6												
	Вода	150,6												
	Выход	200												
278	Компот из сухофруктов		1	0,06	27,5	110	-	0,32	-	-	28,7	-	-	0,62
	Сухофрукты	50												
	Сахар	12												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	200												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,02	-	-	0,22	4,0	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	-	-	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Соль йодирован. на день	7												
	Всего в обед:		33,31	18,45	130,98	840,02	0,315	33,574	1,52	2,41	285,72	275,26	72,04	4,4233
	Полдник													
71	Йогурт	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,04	0,6	0,022	-	122	96	15	0,1
86	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177								
	Итого:		52,05	38,97	243,42	1557,62	0,58	34,959	1,542	2,41	569,48	371,26	87,04	6,0183

	Горох	20,3												
	Картофель	50												
	Вода	175												
	Мясо птицы	30												
	Выход	250												
363	Мясо тушеное		7,86	6,72	1,2	153,036	0,051	0,771	-	-	9,1022	-	-	4,283
	М. растительное	2,184												
	Лук	1,74												
	Мясо птицы	70,216												
	Морковь	15												
	Томат пюре	5												
	Мука пшеничная	1,74												
	Выход	70												
134	Капуста тушеная		3,9	5,9	16,9	136,17	0,054	29,6	-	-	92,3	-	-	1,368
	Капуста белокочанная	205,74												
	Лук	7,74												
	Морковь	12,5												
	Мука пшеничная	1,98												
	Томат - пюре	4,68												
	М. сливочное	6,3												
	Сахар	5												
	Кислота лимонная	3												
	Выход	180												
126	Компот из кураги		1,3	-	23,73	96	0,02	0,8	-	-	41,14	-	-	0,68
	Сахар	15												
	Курага	37												
	Вода	200												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,02	-	-	0,22	4,0	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	-	-	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Соль йод. на весь день	7												
	Всего в обед		28,391	29,148	128,787	700,756	0,41	60,345	-	0,66	381,792	79	10,90	9,901
	Полдник													
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8	-	4,0	-	-	14	-	10	2,8
76	Булочка школьная	100	9,33	2,78	4,77	181,36	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		52,661	49,408	222,637	1395,916	0,535	68,405	-	0,66	663,442	79	20,90	13,406

	Огурцы солёные	12												
	Масло растительное	4												
	Мясо говядина	30												
	Вода	150												
	Выход	200												
92	Гуляш из мясо птицы		23,36	23,84	3,76	323,2	0,08	1,37	-	-	19,64	-	-	4,37
	Мясо птицы	127,2												
	Лук	4,36												
	Масло растительное	3,2												
	Мука пшеничная	1,16												
	Т. паста	4,8												
	Выход	80												
294	Макаронны отварные		7,14	0,74	1,14	209,96	0,087 6	-	-	-	13,805 8	-	-	11,978 4
	М. сливочное	5												
	Мак. изделия	70												
	Выход	200												
278	Компот из сухофруктов		1	0,06	27,5	110	-	0,32	-	-	28,7	-	-	0,62
	Сухофрукты	50												
	Сахар	12												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	200												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,02	-	-	0,22	4,0	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	-	-	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Соль йодированная на весь день													
	Всего в обед		49,11	42,53	82,204	888,06	0,380	13,57			116,17			20,408
	Полдник													
389	Сок яблочно-виноград.	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
76	Булочка	100	5,9	7,6	58	323,80	0,11	0,15	-	-	49,26	-	14,04	0,99
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,02	5	-	10	19	16	12	2,3
	Итого:		66,41	75,23	173,50	1669,741	0,780	74,715			407,63			57,603

70	«Уха» с крупой		7	3,46	12,26	109,34	0,06	1,0	-	-	11,46	-	-	0,6
	Минтай	30,6												
	Картофель	40												
	Пшено	6,6												
	Лук	16												
	Морковь	12												
	Вода	170												
	М. сливочное	2												
	Выход	200												
131	Картофельное пюре		3,672	6,336	23,4	168,264	0,126	6,228	-	-	43,686	-	-	1,278
	Картофель	154,98												
	М. сливочное	6,3												
	Молоко	27,36												
	Выход	180												
100	Котлета мясная рубленая, запечённая		15	12,25	8	202,5	0,07	0,55	-	-	38,19	-	-	1,35
	Грудка кур	74,2												
	Лук	20												
	Морковь	11,7												
	Молоко	14,2												
	М. сливочное	5,8												
	Соль	2,0												
	Сухари	10												
	Выход	100												
268	Чай с сахаром		0,1	0,02	9,9	35	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
	Чай	0,4												
	Сахар	10												
	Вода	200												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,02	-	-	0,22	4,0	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	-	-	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Соль йодир. на весь день	7												
	Всего в обед		41,48	35,24	99,273	691,804	0,468	16,148	-	-	152,93	-	-	6,563
	Полдник													
152	Йогурт	100	5,0	3,2	3,5	68	0,04	0,6	0,022	-	122	96	15	0,1
87	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		55,28	65,24	194,37	1431,584	0,678	28,923	-	-	455,56	-	-	11,208

	Вода	200												
	Капуста	30												
	Морковь	10												
	Петрушка	2,5												
	Томат-пюре	7,5												
	Сахар	2,5												
	Мясо птицы	30												
	Соль	0,25												
	Выход	250												
89	Бефстроганов		24,24	26,32	4,8	336,8	0,064	0,856	-	-	18,28	-	-	3,264
	Мясо птицы	127,2												
	Лук	28												
	Масло растительное	6												
	Мука пшеничная	4												
	Выход	80/75												
165	Каша гречневая рассып.		10,08	6,264	41,688	267,84	0,3	-	-	-	21,575	-	-	7
	Крупа гречневая	85,68												
	М. сливочное	5,04												
	Вода	128,16												
	Выход	180/5												
276	Нап.яблочно - лимонный		0,3	0,2	25,1	101	0,02	7,8	-	-	11,4	-	-	1,2
	Сахар	20												
	Яблоки	50												
	Лимон	7												
	Вода	180												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,02	-	-	0,22	4,0	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	-	-	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Соль йод. на весь день	7												
	Всего в обед		55,19	52,63	133,88	964,34	0,553	25,78	-	-	86,415	-	-	14,88
	Полдник													
70	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,02	5	-	10	19	16	12	2,3
87	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		69,39	78,24	195,27	1588,9	0,743	27,05	-	-	373,12	-	-	17,26

	Мука пшеничная	3,9												
	Яйцо	0,6												
	Соль	0,2												
	Выход	200												
161	Пюре гороховое		17,12	5,27	34,07	252	0,782	-	-	-	98,34	-	-	5,8
	Горох	73,9												
	М. сливочное	3,66												
	Выход	180/10												
105	Тефтели из мясо птицы		12,42	11,43	7,83	183,4	0,056	1,936	-	-	29,952	-	-	1,144
	Мясо птицы	63												
	Молоко	16												
	Хлеб пшеничный	11,7												
	Лук репчатый	30												
	Масло растительное	4												
	Мука пшеничная	5,36												
	Бульон мясной	42												
	Масло сливочное	2,7												
	Морковь	2												
	Томат-паста	4,64												
	Сахар	0,64												
	Выход	80												
280	Напиток лимонный		0,1	-	18,9	73	-	2,32	-	-	3,44	-	-	0,08
	Сахар	20												
	Сок лимона	7												
	Вода	200												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,02	-	-	0,22	4,0	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	-	-	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Соль йодированная на весь день	7												
	Всего в обед		28,29	36,82	9,379	773,36	1,089	26,84	-	-	246,34	-	-	13,179
	Полдник													
389	Сок фрукт.(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	-	4,0	-	-	14	-	10	2,8
89	Пряник	50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	-	-	4,5	-	-	0,3
	Итого:		40,29	64,74	85,679	1506,9	1,319	27,51	-	-	418,38	-	-	14,219
								9						

	Морковь	18												
	Лук репчатый	30,33												
	Томат - паста	4,68												
	Масло сливочное	14,94												
	Лист лавровый	0,054												
	Выход	180												
363	Мясо тушеное		7,86	6,72	1,2	153,036	0,051	0,771	-	-	9,1022	-	-	1,728
	Масло растительное	2,184												
	Лук	1,74												
	Мясо птицы	36,216												
	Морковь	15												
	Томат - пюре	5												
	Мука пшеничная	1,74												
	Выход	120												
280	Напиток апельсиновый		0,1	0	18,9	73	-	2,32	-	-	3,44	-	-	0,08
	Сахар	20												
	Апельсины	10												
	Вода	210												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,103	-	-	-	14,85	-	-	1,89
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная на весь день	7												
	Всего в обед		31,60	30,55	113,47	759,698	0,421	29,839	-	-	129,57	-	-	9,901
			1	7							02			
	Полдник													
389	Сок фрукт.(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	-	4,0	-	-	14	-	10	2,8
87	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	44	-	5,0	-	0,8	8,0	96,1	-	2,30
	Итого:		51,17	63,95	185,02	1581,058	0,576	30,064	-	-	318,77	-	-	12,841
			6	2							52			

	М. сливочное или растит	5												
	Вода или мясной бульон	212,5												
	Пшено	5												
	Выход	250												
122	Плов из курицы		30,625	33,75	55,25	652,5	0,15	2,85	-	-	46,2	-	-	3,9
	Куры	83,25												
	М. растительное	8,1												
	Лук	8,25												
	Морковь	13,25												
	Рис	58,25												
	Томат-паста	3,25												
	Выход	250												
278	Компот из сухофруктов		1	0,06	27,5	110	-	0,32	-	-	28,7	-	-	0,62
	Сахар	12												
	Сухофрукты смесь	50												
	Лимонная кислота	0,2												
	Вода	200												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,103	-	-	-	14,85	-	-	1,89
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная на весь день	7												
	Всего в обед		48,8	55,72	139,42	1109,914	0,323	31,41			119,14			7,72
	Полдник													
389	Сок фруктов.(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	-	4	-	-	14	-	10	2,8
89	Пряник	50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	-	-	4,5	-	-	0,3
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	-	-	8	-	-	0,6
	Итого:		72,98	78,38	276,433	2178,004	0,672	42,038	0,15		527,04	217	42,91	11,205

	Лук	8												
	Огурцы солёные	12												
	Масло растительное	4												
	Вода или мясной бульон	150												
	Выход	200												
407	Рагу овощное с мясом		15,7	16,46	18,17	283	0,1	14,15	-	-	58,475	-	-	3,55
	Лук	10												
	Мясо птицы	45,6												
	Морковь	14												
	Картофель	100												
	Масло растительное	6,86												
	Мука пшеничная	1,14												
	Томат-паста	6,86												
	Выход	250												
268	Чай с сахаром		0,1	0,02	9,9	35	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
	Чай	0,1												
	Сахар	10												
	Вода	200												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,103	-	-	-	14,85	-	-	1,89
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная на весь день	7												
	Всего в обед		41,54	43,87	84,893	618,1	0,233	31,65	-	-	116,08	-	-	6,48
	Полдник													
152	Йогурт	100	5,0	3,2	3,5	68	0,04	0,6	0,022	-	122	96	15	0,1
89	Пряник	50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	-	-	4,5	-	-	0,3
	Итого:		60,84	74,87	178,59	1415,16	0,638	42,795	-	-	409,23	-	-	14,855

	Выход	200												
119	Отварная сосиска		4,747	10,01	0,4042	109,98	0,03	-	-	-	23,14	-	-	1,63
	Сосиска	47												
	М. сливочное	2												
	Выход	100/5												
447	Макароны отварные		5,48	4,98	34,88	212	0,087	-	-	-	13,805	-	-	11,978
	М. сливочное	5,25												
	макароны	50,93												
	Соль поваренная пищевая	7,5												
	Выход	150												
223	Соус томатный		0,5	2,215	3,0	35	0,021	1,4	-	-	3,5	-	-	0,21
	Вода или бульон мясной	45												
	Масло сливочное	2,25												
	Мука пшеничная	2,15												
	Морковь	2,85												
	Лук репчатый	1												
	Сахар	0,5												
	Томат-паста	5												
	Выход	50												
291	Кисель из плодов и ягод		-	-	20	76	-	-	-	-	0,48	-	-	0,06
	Кисель	24												
	Сахар	10												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	190												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,103	-	-	-	14,85	-	-	1,89
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодир. на весь день	7												
	Всего в обед		29,20	33,67	66,234	636,34	0,301	15,77	-	-	94,685	-	-	16,608
	Полдник													
389	Сок фруктов.(виноградный)	200	1	0	20,2	84,8	-	4	-	-	14	-	10	2,8
190	Пирожок с ябл.начинкой	0,60	7,3	3,0	55,0	276,20	0,10	0,29	-	-	45,72	-	14,15	1,12
90	Мандарины	100	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	-	0,8	38	24	32	4,6
	Итого:		42,201	78,372	179,834	1751,74	0,551	78,44	-	-	241,565	-	-	52,928

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923323

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен с 31.01.2024 по 30.01.2025