

«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 12-17 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	12												
	Куры потрошенные	20												
	Вода	250												
	Картофель	90												
	Выход	250												
343	Рыба тушен. в томате с овощ.		8,744	4,08	2,056	82,78	0,056	2,304	1,52	1,81	27,064	129,61	34,14	0,456
	Масло растительное	5												
	Лук	14												
	Морковь	18												
	Филе рыбы	61												
	Т. паста	10												
	Лимонная кислота 3%	2,5												
	Вода	19												
	Сахар	2												
	Лавровый лист	0,1												
	Соль	3												
	Выход	100												
298	Каша рисовая рассыпч.		6	0,85	0,575	282,85	0,049	-	-	-	6,8573	-	-	0,8573
	Крупа рисовая	89,25												
	Масло сливочное	8,25												
	Вода	187,5												
	Выход	250												
278	Компот из сухофруктов		1	0,06	27,5	110	-	0,32	-	-	28,7	-	-	0,62
	Сухофрукты	20												
	Сахар	12												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	200												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	-	-	0,66	137,20	79	10,90	0,60
109	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодирован. на день	7												
	Всего в обед:		33,31	18,45	130,98	1057,37	0,315	33,574	1,52	2,41	285,72	275,26	72,04	4,4233
	Полдник													
71	Йогурт	1 шт	5	3,2	3,5	68	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	1833,37	0,58	34,959	1,542	2,41	569,48	371,26	87,04	6,0183

	Горох	24												
	Картофель	60												
	Вода	210												
	Мясо птицы	30												
	Выход	300												
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		4,991	7,498	21,689	173,995	0,069	37,904	-	-	117,99	-	-	1,748
	Капуста белокочанная	262,89												
	Лук	9,89												
	Морковь	12,5												
	Мука пшеничная	2,53												
	Томат - пюре	5,98												
	М. сливочное	8,05												
	Сахар	5												
	Кислота лимонная	3												
	Выход	230												
126	Компот из кураги		1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	-	-	41,14	-	-	0,68
	Сахар	12												
	Курага	20												
	Вода	196												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	-	-	0,66	137,20	79	10,90	0,60
109	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йод. на весь день	7												
	Всего в обед		28,391	29,148	128,787	928,921	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	1745,081	0,535	68,405	-	0,66	663,442	79	20,90	13,406

	Масло растительное	4												
	Мясо птицы	30												
	Вода	250												
	Выход	300												
92	Гуляш из курицы		29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37	-	-	19,64	-	-	4,37
	Мясо курицы	120												
	Лук	5,45												
	Масло растительное	4												
	Мука пшеничная	1,45												
	Т. паста	6												
	Выход	100												
294	Макаронны отварные		8,211	0,851	1,311	241,454	0,087	-	-	-	13,805	-	-	11,978
	М. сливочное	7												
	Мак. изделия	80,5												
	Выход	230												
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	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,103	-	-	-	14,85	-	-	1,89
109	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная на весь день													
	Всего в обед		49,11	42,53	82,204	1155,604	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 школьная	60	5,6	1,67	2,86	108,81	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Груша	1шт	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	-	10	19	16	12	2,3
	Итого:		66,41	75,23	173,50	1886,604	0,780	74,715			407,63			57,603

70	«Уха» с крупой		10,5	5,19	18,39	164,01	0,09	1,5	-	-	17,19	-	-	0,9
	Минтай	45,9												
	Картофель	60												
	Пшено	9,9												
	Лук	24												
	Морковь	15												
	Вода	255												
	М. сливочное	3												
	Выход	300												
131	Картофельное пюре		4,692	8,096	29,9	215,004	0,161	7,958	-	-	55,821	-	-	1,633
	Картофель	198,03												
	М. сливочное	8,05												
	Молоко	34,96												
	Выход	230												
100	Котлета мясная рубленая, запечённая		18	14,7	9,6	243	0,084	0,66	-	-	45,828	-	-	1,62
	Грудка куриная	70												
	Лук	22												
	Морковь	14,04												
	Молоко	17,04												
	М. сливочное	6,96												
	Соль	2,4												
	Сухари	12												
	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	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,103	-	-	-	14,85	-	-	1,89
109	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодир. на весь день	7												
	Всего в обед		41,48	35,24	99,273	932,164	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	1637,164	0,678	28,923	-	-	455,56	-	-	11,208

	Вода	240												
	Капуста	36												
	Морковь	12												
	Петрушка	3												
	Томат-пюре	9												
	Сахар	3												
	Мясо птицы	40												
	Соль	0,3												
	Выход	300												
89	Бефстроганов		30,3	32,9	6	421	0,08	1,07	-	-	22,85	-	-	4,08
	Мясо курицы	159												
	Лук	35												
	Масло растительное	7,5												
	Мука пшеничная	5												
	Выход	100/75												
165	Каша гречневая рассып.		14	8,7	57,9	372	0,3	-	-	-	21,575	-	-	7
	Крупа гречневая	119												
	М. сливочное	7												
	Вода	178												
	Выход	250/7												
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	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,103	-	-	-	14,85	-	-	1,89
109	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йод. на весь день	7												
	Всего в обед		55,19	52,63	133,88	1267,15	0,553	25,78	-	-	86,415	-	-	14,88
	Полдник													
70	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,00	10,0	19	16	12	2,30
87	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		69,39	78,24	195,27	1802,14	0,743	27,05	-	-	373,12	-	-	17,26

	Мука пшеничная	3,9												
	Яйцо	0,9												
	Соль	0,3												
	Выход	300												
161	Пюре гороховое		-	-	-	-	0,782	-	-	-	129,49	-	-	7,613
	Горох	115												
	М. сливочное	10												
	Выход	230/10												
105	Тефтели из грудки курин		17,00	27,39	22,896	405,996	0,084	2.904	-	-	44,928	-	-	1,716
	Грудка куриная	104,04												
	Молоко	24												
	Хлеб пшеничный	17,04												
	Лук репчатый	42												
	Масло растительное	6												
	Мука пшеничная	8,04												
	Бульон мясной	63												
	Масло сливочное	3												
	Морковь	3												
	Томат-паста	6,96												
	Сахар	0,96												
	Выход	120/70												
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	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,103	-	-	-	14,85	-	-	1,89
109	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная на весь день	7												
	Всего в обед		28,29	36,82	9,379	883,046	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	1484,046	1,319	27,51	-	-	418,38	-	-	14,219
								9						

День: 7

Сезон: весенне - летний

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
247	Макар. отвар. с сыром		6,0	4,9	24,1	327,0	0,075	0,225	-	-	175,3	-	-	1,9
	Макаронны	35,2												
	Соль	0,65												
	Сыр	20												
	М. сливочное	4,0												
	Выход	250												
1	Бутерброд с маслом		4	16,7	23,8	264	0,08	-	-	-	13,62	-	-	1,02
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	20												
	Выход	50/20												
268	Чай с сахаром		0,1	0,02	9,9	35	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
	Сахар	10												
	Чай	0,4												
	Вода	200												
	Выход	200												
	Всего в завтрак		19,57	33,39	71,55	662,325	0,155	0,225	-	-	189,20	-	-	2,94
	Обед													
71	Помидоры свежие		1,1	0,2	3,8	24	-	-	-	-	-	-	-	-
	Помидоры	100												
	Выход	100												
37	Суп картофельный с гречневой крупой		9,36	8,34	19,08	204	0,06	9,75	-	-	39,75	-	-	0,9
	Вода	300												
	Картофель	100												
	Морковь	20												
	Лук	12												
	Крупа гречневая	15,6												
	Масло растительное	3												
	Масло сливочное	2												
	Мясо курицы	30												
	Выход	300												
132	Картофель тушёный		4,991	14,007	34,707	290,007	0,207	18,998	-	-	37,168	-	-	2,208

	Картофель	193,89												
	Морковь	23												
	Лук репчатый	43,01												
	Томат - паста	5,98												
	Масло сливочное	19,09												
	Лист лавровый	0,069												
	Выход	230												
363	Мясо тушеное		7,86	6,72	1,2	153,036	0,051	0,771	-	-	9,1022	-	-	4,283
	Масло растительное	2,184												
	Лук	1,74												
	Мясо курицы	70,216												
	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	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,103	-	-	-	14,85	-	-	1,89
109	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная на весь день	7												
	Всего в обед		31,60	30,55	113,47	982,193	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	47	-	5,0	-	0,8	8,0	96,1	-	2,30
	Итого:		51,17	63,95	185,02	1644,518	0,576	30,064	-	-	318,77	-	-	12,841
			6	2							52			

День: 8

Сезон: весенне - летний

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
176	Каша ячневая молочная вязкая		8,8	9,5	46	307	0,175	0,625	-	-	183,65	-	-	1,125
	М. сливочное	7												
	Крупа ячневая	55												
	Молоко	120												
	Вода	80												
	Сахар	6												
	Выход	250												
268	Чай с сахаром		0,1	0,02	9,9	35	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
	Сахар	10												
	Чай	0,4												
	Вода	200												
	Выход	200												
3	Бутер. с маслом и сыром		13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
	Хлеб пшеничный	30												
	Сыр твердый	15												
	Масло сливочное	5												
	Выход	50												
	Всего в завтрак		24,18	22,66	137,01	831,35	0,349	10,625	0,15	5,45	407,9	217	42,91	3,485
	Обед													
24	Салат из свежих овощей с растительным маслом		1,15	7,12	3,44	83,58	0,04	18,643	-	-	5,42	-	-	0,74
	Томат	34												
	Огурцы	28,5												
	Салат кочанный	20												
	Лук	14,5												
	М. растительное	7												
	Соль пищевая	0,25												
	Выход	100												
65	Суп крестьянский с крупой		10	7,475	7,9	163,05	0,094	9,6733	-	-	37,080	-	-	2,375
	Морковь	10					2			3				

	Картофель	25												
	Лук	10												
	М. сливочное или растит	5												
	Вода или мясной бульон	212,5												
	Пшено	5												
	Выход	250/12												
122	Плов из курицы		36,75	40,5	66,3	783	0,15	2,85	-	-	46,2	-	-	3,9
	Куры	144,9												
	М. растительное	8,1												
	Лук	9,9												
	Морковь	15,9												
	Рис	69,9												
	Томат-паста	3,9												
	Выход	300												
278	Компот из сухофруктов		1	0,06	27,5	110	-	0,32	-	-	28,7	-	-	0,62
	Сахар	12												
	Сухофрукты смесь	20												
	Лимонная кислота	0,2												
	Вода	200												
	Выход	200												
878	Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,103	-	-	-	14,85	-	-	1,89
109	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная на весь день	7												
	Всего в обед		48,8	55,72	139,42 3	1309,73	0,323	31,41 3			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	1шт	1,	0,5	21	95	0,04	10	-	-	8	-	-	0,6
	Итого:		72,98	78,38	276, 433	2141,08	0,672	42,038	0,15		527,04	217	42,91	11,205

	М. сливочное или растит	6												
	Вода или мясной бульон	240												
	Пшено(рис)	6												
	Морковь	12												
	Выход	300												
115	Рагу овощное с мясом		23,4	28,4	23,5	444	0,1	14,15	-	-	58,475	-	-	3,55
	М. сливочное	3												
	Лук	30												
	Мясо говядина(курицей)	90												
	Морковь	51												
	Капуста	60												
	Картофель	78												
	Масло растительное	8												
	Бульон мясной	51												
	Мука пшеничная	3												
	Томат-паста	6												
	Сахар	0,75												
	Выход	250												
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	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,103	-	-	-	14,85	-	-	1,89
109	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная на весь день	7												
	Всего в обед		41,54	43,87	84,893	949,8	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	1683,8	0,638	42,795	-	-	409,23	-	-	14,855

	Выход	300												
119	Отварная сосиска		10,1	21,3	0,86	234	0,03	-	-	-	23,14	-	-	1,63
	Сосиска	100												
	М. сливочное	5												
	Выход	100/5												
294	Спагетти отварные		8,211	0,851	1,311	241,454	0,087	-	-	-	13,805	-	-	11,978
	М. сливочное	7												
	Спагетти	80,5												
	Выход	230												
223	Соус томатный		0,7	3,101	4,2	49	0,021	1,4	-	-	3,5	-	-	0,21
	Вода или бульон мясной	63												
	Масло сливочное	3,15												
	Мука пшеничная	3,01												
	Морковь	3,99												
	Лук репчатый	1,4												
	Сахар	0,7												
	Томат-паста	7												
	Выход	70												
73	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	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,103	-	-	-	14,85	-	-	1,89
109	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодир. на весь день	7												
	Всего в обед		29,20	33,67	66,234	927,594	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	100	7,3	3,0	55,0	276,20	0,10	0,29	-	-	45,72	-	14,15	1,12
90	Мандарины	1шт	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	-	0,8	38	24	32	4,6
	Итого:		42,201	78,372	179,834	1838,594	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