

«Согласовано»

Заместитель начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
в Ангарском городском муниципальном
образовании, Шелеховском,
Слюдянском районах


О.А.Вилкова

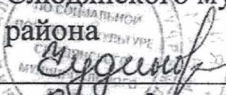
« 01 » октября 2021 г.




Директор МБОУ «СОШ №12»
/О.В.Соломаха
Байкальск

«Утверждаю»

Председатель МКУ «Комитет
по социальной политике и культуре
Слюдянского муниципального
района


Н.Ю.Чудинова

« 02 » октября 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню
для организации школьного питания в возрасте от 12 лет и старше,
в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях**

Сезон: осень-зима

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа ИП Поляковский Ю.И.
 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания Уфа ИП Поляковский Ю.И.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004
 Хлебпродинформ

Утверждаю: _____
 Директор МБОУ "СОШ №12"
 [Подпись] 2024 г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания общеобразовательных школ.

Осень-зима

Согласовано: Ж. Сметное заключение
 № 011/2545 от 30.09.2024 г.
 Зам. дир. - ка ТО Рыжкова О.А.

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ														
Завтрак														
302	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	8,8	9,1	35,5	260	158,7	63,58	156,26	1,91	0,19	0,2	0,2	60,27
3	Бутерброд с сыром	100	10,78	5,33	34,22	233	191,74	21,9	113,27	1,48	0,09	0,1	0,055	25,2
693	Какао с молоком	180	3,24	3,24	20,52	121,5	99,57	17,24	90,98	0,81	0,03	0,12	0,47	16,2
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	54	13	23	0,3	0,04	0,03	20	8
	Итого завтрак	585	23,72	17,87	98,34	657,5	504,01	115,72	383,51	4,5	0,35	0,45	20,73	109,7
Обед														
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95	30,49	16,21	32,11	1,04	0,01	0,02	0,74	0
132	Рассольник ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	23,14	23,19	68,38	0,87	0,08	0,07	6,71	26,7
431	Печень по-строгановски	60/40	14,86	10,25	2,49	161,54	15	16,98	210,46	5,21	0,14	1,25	4,18	3714
520	Картофельное пюре	180	3,69	5,94	24,21	167,4	42,8	24,26	100,3	1,25	0,14	0,13	12,53	27,16
	Сок фруктовый п/выпуск	200	1	0,2	20,2	92	34	8	14	1,8	0,02	0,02	4	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	60	4,08	0,72	25,2	126	67,8	9,04	73,78	0,9	0,12	0,048	0	0,3
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	27,25	0,44	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	930	30,53	31,58	106,86	850,14	280,73	103,93	526,28	11,51	0,64	1,613	28,22	3768
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1515	54,25	49,45	205,2	1507,6	784,74	219,65	909,79	16,01	0,99	2,063	48,95	3878
2 ДЕНЬ														
Завтрак														
261	Макароны, запеченные с сыром	200/8	10,3	16,8	34,8	335	213,34	15,93	113,53	0,92	0,06	0,08	0,05	80,52

685	Чай с молоком и сахаром	180	1,35	1,44	14,22	72,9	47,88	5,48	35,24	0,072	0,01	0,054	0,23	8,1
1	Бутерброд с маслом	100	7,27	8,36	24,2	283,64	22	20	0	1,84	0,15	0,08	0	0
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	Итого завтрак	588	19,32	27	83,02	738,54	319,22	50,41	159,77	3,532	0,25	0,234	7,28	93,62
	Обед													
	Огурец соленый п/выпуск	100	0,8	0,1	1,7	13	23	14	24	0,6	0,02	0,02	5	5
124	Щи из свежей капуста с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	35,82	12,75	31,27	0,44	0,02	0,04	10,03	26,7
492	Плов из курицы	200	18,6	22,1	39,3	433	23,71	36,72	190,99	1,96	0,07	0,11	0,77	31,24
639	Компот из смеси сухофруктов	180	2,16	0,09	37,26	153,9	63,84	41,11	57,16	1,3	0,036	0,072	0,72	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	60	4,08	0,72	25,2	126	67,8	9,04	73,78	0,9	0,12	0,048	0	0,3
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	27,25	0,44	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	830	30,94	29,98	123,82	896,1	281,67	119,87	404,45	5,64	0,396	0,365	16,58	63,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1418	50,26	56,98	206,84	1634,6	600,89	170,28	564,22	9,172	0,646	0,599	23,86	156,9

Составлено: 3 ДЕНЬ 2.3. № 001/2545 от 30.09.2021г.

Завтрак

Фракева Д. А.

611	Каша пшеничная молочная жидкая	195/5	7,12	8,78	32,86	238,88	161,22	27,08	127,17	1,11	0,15	0,14	0,2	60,32
692	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,79	16,11	98,1	95,4	10,96	70,47	0,12	0,027	0,11	0,47	16,2
3	Бутерброд с маслом и сыром	100	10,21	10,42	32,42	269,47	182,43	30,22	125,89	1,41	0,08	0,09	0,05	49,96
	Печенье п/выпуск	30	2,25	2,94	22,32	125,1	26,7	5	18	0,63	0,02	0,015	0	3,3
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	22	28	0,6	0,04	0,05	10	20
	Итого завтрак	615	23,78	25,43	124,71	827,55	473,75	95,26	369,53	3,87	0,317	0,405	10,72	149,8
	Обед													
37	Салат "Студенческий"	100	3,7	10,5	6,1	134	15,77	13,63	53,37	0,55	0,06	0,09	1,91	22,5
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	18,11	91,75	1,9	0,24	0,11	7,1	17,7
423	Бефстроганов	50/50	13,5	14,4	4,4	202	25,15	17,04	131,92	1,69	0,04	0,1	0,14	10,8
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	8,55	6,93	34,38	237,6	63,59	93,19	193,25	2,77	0,2	0,14	1,02	35,4
631	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	22,86	89,1	5,64	2,82	3,45	0,75	0,009	0,009	1,44	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	60	4,08	0,72	25,2	126	67,8	9,04	73,78	0,9	0,12	0,048	0	0,3
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	27,25	0,44	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	906	39,91	38,21	125,5	1014,9	276,87	160,08	574,77	9	0,799	0,572	11,67	86,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1521	63,69	63,64	250,21	1842,5	750,62	255,34	944,3	12,87	1,116	0,977	22,39	236,5

4 ДЕНЬ

Завтрак

142	Омлет натуральный	200/5	17,47	24,27	2,93	300	155,43	17,31	179	2,57	0,05	0,4	0,05	129,81
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0

2	Бутерброд с повидлом	100	3	7,75	52,5	295	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек консервированный п/выпуск	100	4,42	0,35	8,48	69	20	17	57	0,95	0,121	0,078	9,6	27
	Итого завтрак	605	25,09	32,37	77,61	717	175,83	34,31	236	3,56	0,171	0,478	9,65	156,8
	Обед													
75	Салат с сыром	100	8,9	10,7	4,8	153	253,76	35,54	157,9	0,6	0,12	0,16	4,91	33,6
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	13,69	20,92	55,74	0,86	0,08	0,05	6,6	10,62
68	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,43	6,78	3,28	131,43	16,42	22,53	99,28	0,57	0,08	0,08	0,71	10,47
224	Рагу из овощей	180	3,51	8,91	15,75	157,5	45,02	40,59	86,67	1,37	0,1	0,08	12,78	11,47
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	18,9	73	3,43	1,1	1,94	0,08	0	0	2,33	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	60	4,08	0,72	25,2	126	67,8	9,04	73,78	0,9	0,12	0,048	0	0,3
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	27,25	0,44	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	920	36,92	31,08	99,89	834,13	467,62	135,97	502,56	4,82	0,63	0,493	27,39	66,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1525	62,01	63,45	177,5	1551,1	643,45	170,28	738,56	8,38	0,801	0,971	37,04	223,3
Сомасевако! 5 ДЕНЬ														
2.3. № 01 / 2545 от 30.09.2021г.														
Завтрак Вилкова О.А. <i>Сид</i>														
311	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	8,2	30,3	215	162,01	27,15	122,72	0,41	0,05	0,14	0,22	63,07
186	Чай с лимоном и сахаром	180/14/6	0,18	0,09	12,51	49,5	2,57	0,66	1,21	0,07	0	0	1,008	0
1	Бутерброд с маслом	100	7,27	8,36	24,2	283,64	22	20	0	1,84	0,15	0,08	0	0
	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	29	12	16	1,3	0,02	0,03	5	2
	Итого завтрак	605	12,85	16,95	77,31	595,14	215,58	59,81	139,93	3,62	0,22	0,25	6,228	65,07
	Обед													
43	Салат из белокачанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	50,94	15,25	28,86	0,61	0,02	0,04	9,34	0
110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12	105	37,04	20,97	48,1	0,97	0,04	0,05	7,95	26,7
159	Зразы "Школьные"	100	12,9	11,6	10,9	201	17,45	20,94	115,88	1,53	0,07	0,12	0	16,33
203	Картофель отварной с маслом	180/4	4,14	3,51	18	121,5	15,94	21,77	80,82	1,4	0,12	0,09	1,54	21,24
593	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	0,01	0,01	0,8	8,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0,01	0,05	50	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	60	4,08	0,72	25,2	126	67,8	9,05	73,78	0,9	0,12	0,048	0	0,3
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	27,25	0,44	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	974	29,12	29,3	117,76	857,7	269,8	100,07	383,31	6,54	0,52	0,483	69,69	73,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1579	41,97	46,25	195,07	1452,8	485,38	159,88	523,24	10,16	0,74	0,733	75,92	138,1
6 ДЕНЬ														
Завтрак														

311	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	6,7	9,8	27,1	223	179,22	31,52	161,05	1,17	0,13	0,16	0,23	64,27
693	Какао с молоком	180	3,24	3,24	20,52	121,5	99,57	13,27	90,98	0,81	0,03	0,12	0,47	16,2
3	Бутерброд с маслом и сыром	100	10,21	10,42	32,42	269,47	182,43	30,22	125,89	1,41	0,08	0,09	0,05	49,96
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	Итого завтрак	585	20,55	23,86	89,84	660,97	497,22	84,01	388,92	4,09	0,27	0,39	7,75	135,4
	Обед													
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95	30,49	16,21	32,11	1,04	0,01	0,02	0,74	0
140	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,9	2,8	17,9	110	15,1	20,93	58,03	0,86	0,08	0,06	6,6	12,87
436	Жаркое по-домашнему	200	15	16,3	20,6	291	22,26	34,17	201,54	3	0,11	0,13	2,86	0
639	Компот из смеси сухофруктов	180	2,16	0,09	37,26	153,9	63,84	31,11	57,16	1,3	0,036	0,072	0,72	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	60	4,08	0,72	25,2	126	67,8	9,04	73,78	0,9	0,12	0,048	0	0,3
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	27,25	0,44	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	820	28,64	28,68	120,02	858,1	266,99	117,71	449,87	7,54	0,486	0,405	10,98	13,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405	49,19	52,54	209,86	1519,1	764,21	201,72	838,79	11,63	0,756	0,795	18,73	148,6
<i>Сотласова</i> 1 7 ДЕНЬ <i>г.г. № 01 / 2545 от 30.09.2021г</i>														
Завтрак <i>Гилева О.А.</i>														
311	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,2	8,6	32,4	232	162,98	19,17	141,92	0,78	0,1	0,14	0,21	62,27
692	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,79	16,11	98,1	95,4	10,96	70,47	0,12	0,027	0,11	0,47	16,2
3	Бутерброд с сыром	100	10,78	5,33	34,22	233	191,74	31,9	113,27	1,48	0,09	0,1	0,055	25,2
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	19	28	0,6	0,04	0,05	10	20
	Итого завтрак	585	21,18	17,22	103,73	659,1	458,12	81,03	353,66	2,98	0,257	0,4	10,735	123,67
	Обед													
71	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	20,7	21,43	41,24	0,55	0,04	0,05	1,72	0
181	Уха рыбацкая	250/30	5,2	3,3	13,8	107	12,59	9,36	48,83	0,7	0,07	0,05	1,92	12,33
487	Куры отварные	100	23,71	20	0,43	275,71	19,59	19,97	168,64	1,87	0,06	0,13	0,91	50,56
534	Капуста тушеная	180	3,87	5,85	16,92	135,9	92,34	25,33	71,58	1,36	0,06	0,07	20,66	0
631	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	22,86	89,1	5,64	2,82	3,45	0,75	0,009	0,009	1,44	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	60	4,08	0,72	25,2	126	67,8	9,04	73,78	0,9	0,12	0,048	0	0,3
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	27,25	0,44	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	930	41,34	35,83	106,77	915,91	286,16	94,2	434,77	6,57	0,489	0,432	26,71	63,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1515	62,52	53,05	210,5	1575	744,28	175,23	788,43	9,55	0,746	0,832	37,45	186,9
8 ДЕНЬ														
Завтрак														
161	Суп молочный с крупой	250	4,4	5,4	18,1	139	175,35	21,75	117,78	0,25	0,04	0,16	0,65	29,58
186	Чай с лимоном и сахаром	180/14/6	0,18	0,09	12,51	49,5	2,57	0,66	1,21	0,07	0	0	1,008	0

1	Бутерброд с маслом	100	7,27	8,36	24,2	283,64	22	20	0	1,84	0,15	0,08	0	0
	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	29	12	16	1,3	0,02	0,03	5	2
	Итого завтрак	650	12,25	14,15	65,11	519,14	228,92	54,41	134,99	3,46	0,21	0,27	6,658	31,58
	Обед													
71	Винегрет овощной	100	1,4	2,3	7,7	57	25,78	12,2	40,43	0,76	0,05	0,04	12,69	0
38	Суп картофельный с клецками	250	2,1	2,8	14,4	93	12,79	13,02	51,2	0,77	0,08	0,05	6,6	1,46
462	Тефтели из говядины с рисом	80/20	8,96	13,28	9,84	194,4	6,34	15,52	74,05	0,63	0,016	0,05	0,37	3,06
520	Картофельное пюре	180	3,69	5,94	24,21	167,4	42,8	24,26	100,3	1,25	0,14	0,13	12,53	27,16
	Бионапиток ягодный "Ероша"	200	0,42	0,08	25,18	100,38	0	0	0	0	0		0	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	60	4,08	0,72	25,2	126	67,8	9,04	73,78	0,9	0,12	0,048	0	0,3
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	27,25	0,44	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	920	23,85	26,49	119,59	820,38	223,01	80,29	367,01	4,75	0,536	0,393	32,25	31,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570	36,1	40,64	184,7	1339,5	451,93	134,7	502	8,21	0,746	0,663	38,91	63,56

Согласовано: 9 ДЕНЬ 2. г. № 00/2545 от 30.09.2022

Завтрак

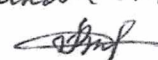
Мухомова О. А.

311	Каша манная молочная жидкая	200/5	6	8,2	29,3	215	165,47	18,29	105,48	0,41	0,06	0,14	0,22	63,07
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	100	10,21	10,42	32,42	269,47	182,43	30,22	125,89	1,41	0,08	0,09	0,05	49,96
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	Итого завтрак	605	16,81	19,02	85,22	584,47	384,3	57,51	242,37	2,56	0,17	0,25	7,27	118
	Обед													
43	Салат из белокачанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	50,94	11,25	28,86	0,61	0,02	0,04	9,34	0
138	Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113	15,8	21,01	78,8	0,92	0,09	0,06	7	10,62
62	Азу	50/50	14,6	20,1	3,3	252	14,57	21,86	155,4	2,3	0,05	0,1	1,16	0
332	Макаронные изделия отварные	180/6	6,57	5,04	40,05	235,8	11,17	8,77	48,68	0,89	0,08	0,03	0	21,24
	Сок фруктовый п/выпуск	200	1	0,2	20,2	92	34	8	14	1,8	0,02	0,02	4	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	60	4,08	0,72	25,2	126	67,8	9,04	73,78	0,9	0,12	0,048	0	0,3

3	Бутерброд с сыром	100	10,78	5,33	34,22	233	191,74	31,9	113,27	1,48	0,09	0,1	0,055	25,2
	Пряники п/выпуск	25	1,4	1,25	19,08	90,5	32,75	2,25	7,5	0,2	0,02	0,005	0	0
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	19	28	0,6	0,04	0,05	10	20
	Итого завтрак	630	21,18	16,08	121,7	717,5	398,24	80,92	279,2	3,46	0,3	0,295	10,27	107,1
	Обед													
	Икра кабачковая п/выпуск	100	1,2	4,7	7,7	78	52	9	20	0,8	0,03	0,03	9,6	28
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	18,11	91,75	1,9	0,24	0,11	7,1	17,7
388	Котлеты рыбные	100	14,9	11,4	12,9	215	41,69	18,29	140,13	1,11	0,1	0,11	0,15	9,94
593	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	0,01	0,01	0,8	8,5
203	Картофель отварной с маслом	180/4	4,14	3,51	18	121,5	15,94	21,77	80,82	1,4	0,12	0,09	1,54	21,24
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0,01	0,05	50	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	60	4,08	0,72	25,2	126	67,8	9,04	73,78	0,9	0,12	0,048	0	0,3
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	27,25	0,44	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	964	35,22	28	125,76	904,7	289,48	88,3	442,35	7,24	0,76	0,523	69,25	85,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1594	56,4	44,08	247,5	1622	687,7	169,22	721,55	10,7	1,06	0,82	79,52	192,8
	Итого завтраки за 10 дней	6053	196,73	210	926,59	6676,9	3655,2	713,39	2687,9	35,63	2,515	3,422	97,28	1091
	Итого обеды за 10 дней	9120	330,52	313,7	1176,3	8937,1	2904,1	1086,6	4512,1	71,47	5,766	5,652	314,3	4284
	Итого за 10 дней	15173	527,25	523,6	2103	15614	6559	1800	7200	107	8,28	9,07	411,6	5375
	Среднее значение за 10 дней	1517,3	52,725	52,36	210,3	1561	655,9	180	720	10,7	0,83	0,91	41,16	537,5
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		3,37678	3,354	13,47	1561								

Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи	Норма в день	Среднее значение
Калорийность завтраков 20-25%	544-680	667,69
Калорийность обедов 30-35%	816-952	893,71

Согласовано:

экспертное заключение № 001/2545
от 30.09.2021 г.
Зам. нач-ка ТО Вишкова О.А.


Показатели физиологических потребностей	К/кал	Б	Ж	У
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1561,397	52,725	52,363	210,29

Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C	A
655,93	180	720	10,71	0,828	0,907	41,158	537,45

Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20	1360-	45-54	46-	191,5-
	1632		55,2	229,8

600-720	150-180	600-720	9-10,8	0,7-0,8	0,8-0,9	35-42	450-540
---------	---------	---------	--------	---------	---------	-------	---------