

«Утверждено»

Директором МКОУ «Днепровская СШ»

С.А. Шашковой



Приказ № 16 от 16 февраля 2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(на 10 дней)

для организации питания обучающихся 5-11 классов в МКОУ «Днепровская СШ»

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День
овощная нарезка	овощная нарезка	салат из квашеной капусты	овощная нарезка	салат из моркови
щи со сметаной	курица отварная	рагу из свинины	гуляш куринный	макаронны отварные
чай	макаронны отварные	компот из св. яблок	гречневая каша	котлета мясная
хлеб ржаной	кисель	хлеб ржаной	чай	компот из сухофруктов
хлеб пшеничный	хлеб ржаной	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	хлеб ржаной
	хлеб пшеничный		хлеб пшеничный	хлеб пшеничный
6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
салат "степной"	овощная нарезка	салат из свеклы	салат из квашеной капусты	капуста тушеная с мясом
суп с макаронами	гуляш мясной	плов	картофельное пюре	чай с лимоном
чай с лимоном	гречневая каша	чай	рыба тушеная с овощами	хлеб ржаной
хлеб ржаной	компот из св. яблок	хлеб ржаной	компот из сухофруктов	хлеб пшеничный
хлеб пшеничный	хлеб ржаной	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	фрукт
	хлеб пшеничный		хлеб пшеничный	

5-11.кл.

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	1 день							
							B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
71/70	овощная нарезка	100	1,1	0,2	3,8	22	0	17,5	0	0	14	0	20	0,9
187	Щи со сметаной	250/5	1,97	5,32	9,33	94	0,08	30,89	0,03	0	42,44	49,97	21,12	0,76
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	Хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
ИТОГО			14,71	8,88	98,89	509,6	0,344	48,39	0,0304	3,2	103,24	273,17	113,12	6,78

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	2 день							
							B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
71/70	овощная нарезка	100	1,1	0,2	3,8	22	0	17,5	0	0	14	0	20	0,9
637	Курица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	0	39	143	20	1,8
309	макаронные отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,12	0	0,04	1,55	16,19	129,41	10,86	1,09
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
	хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
ИТОГО			40,92	24,87	131,47	904,4	0,444	23,1	20,0704	4,75	113,19	511,41	124,86	8,51

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	3 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
47	салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0	19,82	0	0	52,25	0	16,02	0,67
186	рагу из свинины компот из св. яблок	250	3,01	7,1	22,3	168,3	0,15	25,28	0,03	0	40,95	87,92	37,95	1,43
342	Хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	Хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
ИТОГО			16,31	15,62	130,39	648,5	0,426	26,18	0,0304	3,2	95,93	311,12	115,09	7,1

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	4 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	овощная нарезка	100	1,1	0,2	3,8	22	0	17,5	0	0	14	0	20	0,9
260	Гуляш куриный	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
171	Гречневая каша	200	11,8	6,87	50,47	282,87	0,09	0	0,3	0,29	13,06	67,09	67,76	0,13
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	Хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	Фрукт свежий	200	0,8	0	20,76	90	0,02	27,7	0	0	32,3	20	16	4,62
ИТОГО			37,89	23,42	164,8	970,72	0,444	50,27	1,7904	5,74	136,68	429,48	199,79	12,87

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	5 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1017	Салат из моркови	100	1,22	5,08	11,9	98,21	0,06	1,73	0	1,57	25,38	51,84	28,5	0,66
169	Котлета мясная	100	9,85	36,05	12,25	414,7	0,44	0,43	0,04	0	18,45	103,53	22,04	1,49
309	Макаронные отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,12	0	0,04	1,55	16,19	129,41	10,86	1,09
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
ИТОГО			29,83	52,2	161,28	1233,66	0,894	3,24	0,0804	6,32	107,22	511,58	133,4	8,14

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	6 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
25	салат "Степной"	100	2,5	8,5	14,72	119,45	0	13,58	0	0	39,15	0	27,23	1,2
111	Суп с макаронами	250	2,83	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,02	0,5	19,72	67,35	12,922	0,7679
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
ИТОГО			17,03	16,47	122,43	683,05	0,384	32,98	0,0204	3,7	107,72	300,33	117,392	7,5879

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	7 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	овощная нарезка	100	1,1	0,2	3,8	22	0	17,5	0	0	14	0	20	0,9
437	Гуляш мясной	100	27,4	26,8	5,6	374	0,06	0,66	0	0,82	15,2	257,88	35,02	3,82
171	Гречневая каша	200	11,8	6,87	50,47	282,87	0,09	0	0,3	0,29	13,06	67,09	67,76	0,13
342	компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
ИТОГО			51,9	37,39	159,51	1159,07	0,426	19,06	0,3004	4,31	97,24	548,17	199,92	10,52

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	8 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
33	салат из свеклы	100	4,52	5,12	51,2	295,68	0,08	9,08	0	0,12	137,92	0,92	98,88	6,32
331	Плов	250	18,07	40,38	26,57	535,35	0,72	1,28	1,05	3,45	38,83	308,88	65,18	2,8
342	компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
ИТОГО			34,19	49,02	177,41	1311,23	1,076	11,26	1,0504	6,77	231,73	533	241,2	14,79


№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	9 день							
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
47	салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0	19,82	0	0	52,25	0	16,02	0,67
312	Картофельное пюре	200	20,68	10,24	44,45	135,76	0,34	4,19	0,12	1,28	93,44	269,33	57,12	0,99
229	Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	ИТОГО		41,74	22,74	153,16	764,04	0,674	27,45	1,6404	6,29	228,38	625,74	179,28	7,22

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	10 день							
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
229	капуста тушеная со свиной	250	16	11,44	17,68	229,56	0,12	32,18	0	0	108,96	212,76	64,34	2,51
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	Хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	свежий фрукт	100	0,4	0	10,38	45	0,01	13,85	0	0	16,15	10	8	2,31
	ИТОГО		27,7	14,85	104,66	654,16	0,394	48,93	0,0004	3,2	173,96	455,74	149,58	8,13

При составлении меню были использованы:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М.П. 2005 г.в.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общообразовательных школах. 2004 г.; ТТК.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М.П. 2011 г.в.
- Требования к оказанию единой комплексной услуге по организации питания обучающихся и воспитанников в Тулелян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи плюс, 2012.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских здоровительных учреждений, под об. ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях днях детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2022.
- Технико-технологическая карта ООО «Кировский комбинат школьного питания» (кулинарный цех комбината, пищеблока кол, детские салы).
- Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы по ред. Варфоломеевой Л. - Москва, 2003.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией ананова Н.А., Матюшко В.С., УФА, 2010 г.
- Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. М.: Изд. дом «Госторанные ведомости», 2003.

Разработала ответственная за питание

 Г.Л. Мисайлова