

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И. А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ СОШ №14
с. Заветное



М. Сетова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
школьных завтраков, обедов для обучающихся 5-11 классов

Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

**Сезон: Осенне-зимний
2022-2023 год**

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (завтраки, обеды)

Для обучающихся 5-11 классов. Возрастная категория: 12-17 лет (село)

Согласно Приложения №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Котлеты из говядины	100	14,6	11,25	22,1	250,6	268
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,72	26,04	144	301-04
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			19,5	12,37	77,34	526,6	
Обед	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	101/05
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	13	9	6	191,1	229/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	75/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			26,80	26,00	91,80	710,70	
Итого за день			46,30	38,37	169,14	1237,30	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Плов из птицы(курица)	280 (100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	291/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	3,8	3,1	28,2	156	071/05
			1,4	1,6	17,7	91	377/05
			0,4	0	12,6	52	5/91
Итого за завтрак:			36,9	52,5	124,5	1130,2	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103. 297/05
	Тефтели из говядины 1 вариант	100/50	13,25	21,9	11,65	255,5	234/05
	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	3,8	3,1	28,2	156	071/05
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			26,35	31,8	135,65	980,5	
Итого за день			63,25	84,3	260,15	2110,7	
Неделя 1 День 3							
Завтрак №1	Птица (курица) тушеная в соусе сметанном с томатом и морковью	100/50	16,6	38,3	6,8	401,4	490/04,331 /05
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	1	30	161,9	202,203/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			26,8	41,3	68,7	726,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	297/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,7	26	144	301-04
	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			27,27	21,1	94,5	746	
Итого за день			54,07	62,4	163,2	1472,3	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Рагу из птицы(курица)	100/180	27	24	28,9	450	223
	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			30,10	24,40	62,30	591,60	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Котлеты из птицы(курица)	100	15,10	14,30	1,80	248,60	496/04
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			28,02	27,10	105,70	902,60	
Итого за день			58,12	51,50	168,00	1494,20	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Котлеты рыбные	100	14,2	13,6	15,413,9	240	234\05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			20,90	23,90	47,60	517,20	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	101/05
	Котлеты из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268\05
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
	Икра морковная	60	2,4	6,8	15,4	132	70/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			32,68	24,40	142,60	927,70	
Итого за день			53,58	48,30	190,20	1444,90	
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Биточки из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			21,42	14,60	97,70	677,80	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Тефтели из говядины 2 вариант	100/50	13,7	22,6	20,2	337,6	279/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			25,3	36,8	95,4	882,5	
Итого за день			46,72	51,40	193,10	1560,30	

Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	220/10	13,2	10,1	19,9	225,6	268/05
	Булочка Домашняя 1 шт	50	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
			2,4	0,4	14,2	72	5/91
			0,1	8,2	0,1	75	14/05
Итого за завтрак:			20,70	22,70	90,60	709,60	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Рагу из птицы(курица)	100/180	12,3	20,3	18,2	303,8	279/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			22,85	26,50	96,40	709,20	
Итого за день			43,55	49,20	187,00	1418,80	

Неделя 2 День 8							
Завтрак	Фрикадельки из птицы (курица)	100	16,1	15,3	15,9	265	297/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
Итого за завтрак:			26,40	18,00	82,00	598,30	
Обед	Щи из с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Плов из птицы(курица)	280 (100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			35,60	43,60	95,20	930,00	
Итого за день			62,00	61,60	177,20	1528,30	

Неделя 2 День 9							
Завтрак	Кукуруза консервированная	25	0,75	0,33	5,1	28	готовая
	Плов из птицы(курица)	280 (100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
					0		
Итого за завтрак:			33,05	38,73	82,50	825,20	
Обед				0			
	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103,297/05
	Биточки из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	75
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			30,02	26,90	143,40	1026,60	
Итого за день			63,07	65,63	225,90	1851,80	

Неделя 2 День 10							
Завтрак №1	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	18,70	13,75	14,00	227,85	229
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак №1:			25,40	24,05	61,60	505,05	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	101/05
	Котлеты из птицы(курица)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	496/05
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	220,203/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			30,78	20,60	106,90	793,70	
Итого за день			56,18	44,65	168,50	1298,75	
Всего за период:			546,84	557,35	1902,39	15417,35	
Среднее значение			54,68	55,74	190,24	1541,74	

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва, 2005г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Москва, 2004г.

Инженер-технолог:



Сьедин С. В.