

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа № 1 им. А.М. Денисова"

п. Хвойная

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 1

им. А.М. Денисова п. Хвойная

М.А. Усанова



20 23 г

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
в части организации питания детей 1-4 классов (обед)

п. Хвойная

2022 г.

Примерное 10-дневное меню для школьников с 1-4 классы (обед)

обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
						В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
ДЕНЬ № 1													
Обед													
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41	
Сосиска отварная с соусом	70/30	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	18,50	81,00	10,00	0,90	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	
Компот яблочный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
ИТОГО:		21,31	31,72	116,62	845,59	0,60	11,15	20,00	87,84	413,50	214,96	20,23	
ДЕНЬ № 2													
Обед													
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66	
Котлеты из телятины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,10	0,00	0,00	14,00	153,00	18,80	2,20	
Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17	
Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
ИТОГО:		22,35	23,25	98,45	705,94	0,65	38,13	28,60	102,53	355,58	112,46	18,64	
ДЕНЬ № 3													
Обед													
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90	
Выпечка мясная с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70	
Каша рисовая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,00	62,00	0,00	83,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
ИТОГО:		28,43	27,14	112,43	816,29	0,64	93,77	15,13	97,16	466,54	225,19	21,18	
ДЕНЬ № 4													
Обед													
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90	
Щи	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	46,23	174,90	53,90	1,97	
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
ИТОГО:		29,95	20,07	102,66	678,76	0,55	20,60	19,42	99,01	309,56	125,48	19,33	
ДЕНЬ № 5													
Обед													
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	
Рагу из овощей	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17	
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	

Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:		9,39	13,99	89,50	542,54	0,54	34,05	28,60	88,91	207,06	96,86	16,76
ДЕНЬ № 6												
Овоши по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10
Печенья по-строгановски	100	15,60	11,23	3,52	185,00	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:		29,98	24,77	126,84	866,04	0,69	26,76	5782,00	92,62	421,06	118,72	29,87
ДЕНЬ № 7												
Обед												
Овоши по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
Птица тушенная	100	31,01	33,24	21,00	281,30	0,07	0,75	66,27	40,27	70,72	15,08	1,03
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:		43,87	45,93	109,26	812,34	0,52	17,28	66,27	114,33	232,17	106,86	19,57
ДЕНЬ № 8												
Обед												
Овоши по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
Суп картофельный с рыбой	200	3,80	2,60	10,80	81,80	0,10	7,50	6,40	97,30	120,80	37,90	1,00
Пельмени отварные	150	14,30	22,90	30,50	318,90	0,20	0,00	22,50	26,80	96,20	15,90	1,10
Каша рисовая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:		31,76	35,98	140,68	953,84	0,75	12,39	28,90	168,52	504,53	236,53	21,27
ДЕНЬ № 9												
Обед												
Овоши по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
Суп-лягаша по-домашнему	200	1,56	5,40	6,23	85,30	0,03	11,32	0,00	41,30	39,52	13,50	0,53
Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:		26,26	29,12	108,26	812,39	0,60	19,49	15,13	114,90	449,00	222,47	23,25
ДЕНЬ № 10												
Обед												
Овоши по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
Суп картофельный с горохом	200	4,39	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90

Рагу из птицы	250	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:		35,79	24,50	83,68	751,69	3,74	33,47	3,20	1147,78	199,16	132,91	197,69
ВСЕГО:		279,09	276,47	1088,38	7785,42	9,28	307,09	6007,25	2113,60	3558,16	1592,44	387,79
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		27,91	27,65	108,84	778,54	0,93	30,71	600,73	211,36	355,82	159,24	38,78

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.;
 Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО
 ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов,
 медсестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Ганяров М.М.Г., Батурина А.К., Пожева А.В., Шарифетдинов Х.Х., Плотникова
 О.А., Павлючева М.С., Гроздова Т.Ю., Кам И.И., Шатуриая И.В., Керимова М.Г. 2014г.