Подписано
цифровой подписью:
Терентьева Татьяна
Николаевна

Утверждаю
директор школы
_____Т.Н.Терентьева
приказ №1
от 09 января 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 10 дней в МБОУ «ООШ» д. Денисовка (5-9 классы)

День(1): понедельник
Неделя:первая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
196	Каша рисовая молочная	250/5	9,7	12,5	54,4	370	1,07	0,3	0,11	0	243,96	0	53,64	0,77
270	Какао на сгущенном молоке	200	1,7	1,4	16,1	81	0,08	0,06	0	0	51,37	0	5,6	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Сыр порциями	20	4.80	9.00	0	99	0	0	0.26	0	177.00	110.00	16.80	0.24
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0,03	0	0	34	23	12	0,3
	Итого:	625	***20,1***	***23,3***	***98,6***	***687,8***								
	Доп.питание:													
202	Макароны отварные	230	8,4	6,4	51	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	0,09
77	Рыба припущенная	80/40	36,0	17,4	2,6	311	0,31	0,19	0	0	22,29	0	32,29	0,71
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	590	***48,4***	***24,05***	***101,1***	***816,8***								
	Всего:	1215	***68,5***	***47,35***	***199,7***	***1504,6***								

День(2): вторник
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
33	Салат из свеклы	80	1,4	8,2	8,0	110	9,07	0,04	0	0	37,15	0	20,16	1,3
246	Гуляш из отварной говядины	120	22,5	19,9	7,0	298	0,5	0,09	0	0	18,05	0	26,81	2,8
323	Каша гречневая рассыпчатая	230	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
430	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Яблоки	100	2	1	21	96	10	0,02	0	0	16	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	780	***42,9***	***38***	***123,9***	***971,15***								
	Доп.питание:													
260	Тефтели рыбные паровые	120	26,0	32,7	20,6	483	4,06	0,14	0	0	42,29	0	29,3	1,03
312	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	7,96	0,16	0	0	55,83	0	45,05	1,64
	Сок яблочный	200	0,75	0,30	15,15	69	3	0,015	0	0	30,00	18,00	13,5	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	600	***34,45***	***41,3***	***85,65***	***861,81***								
	Всего:	1380	***77,35***	***79,3***	***209,55***	***1832,95***								

День(3):среда
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
67	Винегрет овощной	80	1,3	2,3	7,3	55	5,18	0,03	0	0	23,23	0	16,15	0,68
271	Котлеты мясные	120	10,6	23,6	7,8	286,2	0,11	0,08	0,05	0	15,08	106,34	16,52	1,86
203	Макароны отварные	230	8,4	6,4	51	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	0,09
399	Компот из ягод	200	0,4	0,1	28,4	118,1	3	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0,23
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Вафли	60	0,6	4,7	9,5	81	0	0,02	0	0	1,2	6,3	0,9	0,09
	Итого:	740	***24,3***	***61,6***	***124***	***936,1***								
	Доп.питание:													
298	Ленивые голубцы с соусом	250	20,7	18,2	21,8	332	25,73	0,16	0	0	84,03	0	50,76	3,56
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	500	***23,9***	***18,4***	***56,7***	***488,41***								
	Всего:	1240	***48,2***	***80***	***180,7***	***1424,5***								

День(4): четверг
Неделя:первая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
23	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	7,4	2,9	81	13,88	0,02	0	0	16,03	0	9,94	0,43
259	Жаркое по домашнему с курицы	300	22,5	24,2	24,4	406	1,92	0,007	0	0	9,56	0	8,63	0,42
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Мандарины	100	0.80	0	8.60	38.00	16.5	0.02	0	0	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:	730	***27,2***	***31,8***	***70,8***	***681,4***								
	Доп.питание:													
93	Гуляш мясной	120	22,5	19,9	7,0	298	0,5	0,09	0	0	18,05	0	26,81	2,8
125	Картофель отварной	200	4,5	6,4	32,	207	1,97	0,12	0	0	20,68	0	45,83	1,81
442	Сок	200	1	0,2	19,8	86,0	4	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	570	***31***	***26,7***	***50***	***685,8***								
	Всего:	1300	***58,2***	***58,5***	***120,8***	***1667,2***								

День(5): пятница
Неделя: первая
Сезон: осеннее -зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевыевещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	33,0	23,8	42,1	517	0,66	0,5	0	0	329,29	0	48,44	1,13
432	Какао на сгущенном молоке	200	3,1	3,2	19,4	115	0,15	0,12	0	0	105,36	0	20,11	0,53
	Пряники	120	1,5	1,2	18,8	92	0,005	0	0	0	2,8	2,3	12,5	0,2
	Итого:	550	***37,6***	***28,2***	***80,3***	***724***								
	Доп.питание:													
169	Рис отварной рассыпчатый	230	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
120	Окорочка отварная	120	24,7	19,1	11,5	319	4,96	0,12	0	0	52,6	0	33,6	2,69
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
396	Компот из яблок	200	0,1	0,1	25,1	102	0,8	0	0	0	10,12	1,98	2,95	0,4
	Итого:	600	***34***	***25,3***	***119,3***	***850,8***								
	Всего:	1150	***71,6***	***53,5***	***199,6***	***1574,8***								

День (6): понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осеннее- зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества(г)			Энергетическаяценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
190	Каша «Дружба»	250	7,9	11,2	42,6	302	0,67	0,2	0	0	158,14	0	46,24	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Яйцо вареное	60	5.10	4.60	0.30	63.00	0.08	0.18	0	0	22.00	0	0	0.7
	Сыр порциями	20	4.80	9.00	0	99.40	0	0	0.26	0	177.0	110.00	16.80	0.24
270	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	Мандарины	100	0.80	0	8.60	38.00	16.5	0.02	0	0	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:	680	***21,8***	***25***	***86,4***	***658,8***								
	Доп.питание:													
309	Овощное рагу из птицы	250	23,4	28,4	23,5	444	14,16	0,2	0	0	58,48	0	54,02	3,55
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
442	Сок	200	1	0,2	19,8	86,0	4	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Итого:	500	***27,4***	***28,8***	***63,3***	***624,8***								
	Всего:	1180	***49,2***	***53,8***	***149,7***	***1283,6***								

День (7): вторник
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевыевещества(г)			Энергетическаяценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
	Порционные свежие помидоры	80	0,7	7,4	2,9	81	13,88	0,02	0	0	16,03	0	9,94	0,43
255	Котлеты рыбные запеченные	120	19,3	20,9	15,5	329	0,45	0,18	0	0	59,61	0	38,24	1,7
312	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	7,96	0,16	0	0	55,83	0	45,05	1,64
375	Компот из ягод	200	0,4	0,1	28,4	118,1	3	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0,23
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	680	***28,3***	***33,8***	***98,6***	***820,9***								
	Доп.питание:													
282	Оладьи из печени с соусом	120/30	23,1	13,3	17,8	285	14,86	2,17	0	0	37,71	0	27,7	6,96
309	Макароны отварные	230	8,4	6,4	51	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	0,09
	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	630	***34,5***	***82,7***	***98,8***	***715,8***								
	Всего:	1310	***62,8***	***116,5***	***197,4***	***1536,7***								

День (8):среда
Неделя:вторая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная категория с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
27	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	3,7	2,3	46	38,76	0,03	0,13	0	13,34	13,51	9,46	0,5
250	Гуляш из говядины	120	22,5	19,9	7,0	298	0,5	0,09	0	0	18,05	0	26,81	2,8
305	Рис припущенный	200	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
430	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	650	***32,4***	***29,7***	***102***	***808,8***								
	Доп.питание:													
288	Курица отварная	120	24,7	19,1	11,5	319	4,96	0,12	0	0	52,6	0	33,6	2,69
323	Гречка отварная	200	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	570	***34,9***	***25,25***	***121,7***	***858,8***								
	Всего:	1220	***67,3***	***54,95***	***223,7***	***1667,6***								

День (9): четверг
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
39	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	2,2	4,5	10,5	91	22,7	0,05	0	0	61,3	0	21,34	0,8
309	Макароны отварные	230	8,4	6,4	51	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	0,09
306	Биточки куриные	120	15	21,2	15,2	314	0,4	0,1	0	0	21,86	0	22,53	1,78
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0,03	0	0	34	23	12	0,3
	Итого:	780	***29,6***	***32,55***	***132,3***	***953,8***								
	Доп.питание:													
299	Запеканка картофельная с мясом	230	32,4	37,3	45,4	650	20,94	0,31	0	0	44,91	0	87,08	5,97
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	25,3	102,9	0,88	0	0	0	12,27	2,18	3,51	0,44
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	480	***35,5***	***37,6***	***90,7***	***847,7***								
	Всего:	1260	***65,1***	***70,15***	***223***	***1801,5***								

День(10): пятница
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
	Порционные свежие овощи	80	0,7	7,4	2,9	81	13,88	0,02	0	0	16,03	0	9,94	0,43
280	Фрикадельки в томатном соусе	120/30	16,0	13,9	11,6	237	0,14	0,18	0	0	40,61	0	30,33	1,3
323	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
430	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	680	***25,9***	***27,4***	***107,2***	***782,8***								
	Доп.питание:													
259	Жаркое по домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	1,92	0,007	0	0	9,56	0	8,63	0,42
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	550	***26,5***	***24,45***	***71,9***	***610,8***								
	Всего:	1230	***52,4***	***51,85***	***179,1***	***1393,6***								

- САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИОБЩЕСТВЕННОГОПИТАНИЯНАСЕЛЕНИЯ"
- www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html
- «Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания- Уфа:ИП Поляковский Ю.И., 2012.-352 с