

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 4»
_____ О.А. Орищенко
«06» июня 2023г.
Приказ № 164-од

**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков и обедов
для детей 11 лет и старше
в МБОУ «СОШ № 4» н.п. Ёнский**

Список использованной литературы.

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь, 2021.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. – М.: ДеЛи принт, 2011.
3. Химический состав Российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002.
4. Химический состав пищевых продуктов. Под редакцией академика АМН СССР А.А. Покровского. – М.: 1977.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
Завтрак							
	Огурец соленый	100	2,8	-	1,3	19	70
	Каша гречневая вязкая	180	5,7	8,9	25,8	245,9	303
	Фрикадельки из говядины паровые	100/5	16,4	22	17,4	306	183
	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого на завтрак:			29,1	31,31	82,42	744,3	
Обед	Салат из св. капусты с морковью	100	1,7	10	10,3	136	4
	Рассольник «Ленинградский»	250	2,94	6	20,2	134	34
	Картофельное пюре	180	3,9	8,1	26	192,7	216
	Рулет из рыбы с яйцом	100/5	15,2	14,5	17,5	254	236
	Компот из сухофруктов	200	0,8	-	32	124,4	255
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед:			32,3	39,7	150,6	1063,5	
Итого за день:			61,4	71,01	232,8	1807,8	
День 2							
Завтрак							
	Салат моркови с сахаром	100	1,1	0,2	17,7	95,7	59
	Каша молочная «Дружба»	250/5	6,6	8,7	36,3	241,2	93
	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	4,6	14,8	125,1	341
	Какао растворимый на молоке	200	4,1	3,5	17,6	118	242
	Фрукты	100	0,4	0,4	18	47	
Итого на завтрак:			18	17,4	104,4	627,6	
Обед	Салат из св. помидоров	100	0,8	6	4,5	114	23
	Суп картофельный с рыбой	250	12	5,4	24	186,3	42
	Голубцы ленивые	210	19	27	19,2	379,6	160
	Сок фруктовый	200	0,6	-	37	144	389
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	20	104,4	
Итого за обед:			40,16	49,5	129,3	1046,3	
Итого за день:			58,16	66,9	233,7	1673,9	
День 3							
Завтрак	Салат из св. моркови с	100	1,2	0,1	11,6	53,6	62

	сах.						
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/30	38,7	27,1	59,8	656	124
	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
Итого на завтрак:			40,3	27,21	84,72	765	
Обед	Винегрет овощной	100	1,9	10,03	8,5	130,9	1
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,8	9,6	24	176	64
	Картофельное пюре	180	3,9	8,1	26	192,7	216
	Рулет мясной с яйцом	100/5	15,9	16,8	7,1	232,2	178
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	29,7	112,9	388
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед:			36	46	139,9	1067,1	
Итого за день:			76,2	73,21	224,62	1832,1	
День 4							
Завтрак	Шаньга	100	3,99	3,7	26,3	147,8	306
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	26	196	45
	Чай с молоком	200	1,9	1,9	17	73,3	268
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
	Фрукты	200	1,6	0,4	35	76	
Итого на завтрак:			17,49	14,2	124	588,3	
Обед	Икра свекольная	100	2,55	7,62	14	136,4	75
	Суп из овощей	250	2,3	5,5	13,5	109,7	36
	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	276,3	201
	Котлета куриная	120/5	20,9	20,2	19,6	343	
	Кисломолочный напиток	200	5	5,6	12	116	386
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед:			43,11	47,32	151,9	1203,8	
Итого за день:			60,6	61,52	275,9	1792,1	
День 5							
Завтрак	Огурец соленый	100	2,8	-	1,3	19	70
	Плов из отв. свинины	200	24,4	22,7	33,4	435	173
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого на завтрак:			31,4	23,1	72,6	627,4	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	63,5	15
	Борщ из свежей капусты	250	1,9	4,9	11,8	98,4	27
	Каша пшеничная вязкая	180	5	8,7	31	195,2	303
	Суфле из отварной говядины	100/5	24	29,8	41,4	380	179
	Сок фруктовый	200	0,6	-	37	144	389
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Кондитерское изделие	60	4,4	5,8	44,6	250	
Итого за обед;			44,36	56,3	212,2	1353,5	
Итого за день:			75,76	79,4	284,8	1980,9	
День 6							

Завтрак	Огурец свежий	100	0,74	-	1,8	10	71
	Каша гречневая вязкая	180	5,7	8,9	25,8	245,9	303
	Котлета рыбная	100/5	16,6	9,5	10,44	172,5	143
	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого на завтрак:			27,24	18,81	75,94	601,8	
Обед	Салат из св. помидоров с перцем	100	0,81	10	4,5	108,5	17
	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	2,9	5	24	131,2	39
	Картофельная запеканка	200/5	25,3	29,3	34,7	493	167
	Сок фруктовый	200	0,6	-	39	144	389
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед:			37,37	45,4	146,8	1099,1	
Итого за день:			64,61	64,21	222,74	1700,9	
День 7							
Завтрак	Помидор свежий	100	0,7	-	2,9	14	71
	Макароны с сыром	180/30	13,7	16,3	43,1	375,2	204
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Фрукты	200	0,8	-	22	92	
Итого на завтрак:			19,4	16,71	105,9	654,6	
Обед	Зеленый горошек	100	3,1	0,1	3,3	40	131
	Щи из св. капусты	250	2,13	6,2	10,6	95,5	55
	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	276,3	201
	Суфле из печени	100/5	16,6	11,5	11,9	198	7018
	Кисломолочный напиток	200	5	5,6	12	116	386
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед:			39,19	31,8	130,6	948,2	
Итого за день:			58,59	48,51	236,5	1602,8	
День 8							
Завтрак	Кукуруза консервированная	100	2,2	-	11,2	68	133
	Омлет с сыром	200/5	25,3	35,9	4,23	443,3	122
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого на завтрак:			31,7	36,31	53,33	684,7	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	2,57	6	1,9	66,6	21
	Бульон куриный с гречками	250/30	2,62	5,2	17,4	100	28/67
	Рагу из отварной птицы	200	14,3	13,4	17,7	248	289
	Компот из сухофруктов	200	0,8	-	32	124,4	255
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	

Итого за обед:			28,05	25,7	113,3	761,4	
Итого за день:			59,75	62,01	166,63	1446,1	
День 9							
Завтрак	Булка «Российская»	60	4,46	5,07	38,4	207,2	284
	Каша молочная рисовая	250/5	6,5	8,8	42,4	263	105
	Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,2	22,3	129,3	258
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,8	70,5	
	Фрукты	200	0,8	0,2	17,5	38	
Итого на завтрак:			17,34	17,47	135,4	708	
Обед	Икра морковная	100	2,45	7,7	12,64	131,2	75
	Свекольник с ½ яйца	250/20	5,8	8	19,9	170,4	35/209
	Макароны отварные	180	6,7	7,4	48,1	266	204
	Тефтели мясные «Ежики»	100	10	15,3	12	223	182
	Сок фруктовый	200	0,8	-	39	144	389
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Кондитерское изделие	40	2,9	3,9	29,7	166	
Итого за обед:			36,41	43,4	205,94	1323	
Итого за день:			53,75	60,87	341,34	2031	
День 10							
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,1	11,6	53,6	62
	Сырники из творога со сгущ. молоком	170/30	32,9	23	50,8	557,8	136
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
Итого на завтрак:			34,5	23,11	75,7	666,8	
Обед	Винегрет овощной	100	1,9	10,03	8,5	130,9	1
	Суп гороховый	250	5,9	,45	23,1	149	37
	Картофельное пюре	180	3,9	8,1	26	192,7	216
	Рыба тушеная с овощами в том. соусе	170	21,8	10,3	6,4	215	154
	Сок фруктовый	200	0,6	-	39	144	389
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед:			41,86	34,03	147,6	1036,1	
Итого за день:			76,36	57,14	223,3	1702,9	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			645,82	644,77	2492,33	1757,05	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ:			64,6	64,5	249,2	1757	
% ВЫПОЛНЕНИЯ:			72%	70%	65%	64,8%	

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ. Дети с 11 лет и старше

	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Ма	Fe
День 1	61,4	71,01	232,8	1807,8	0,52	0,73	88	0,14	498,3	468	182	10,8
День 2	58,2	66,9	233,7	1673,9	0,8	0,9	101	0,22	812	911	225	7,5
День 3	76,2	73,21	224,62	1832,1	0,43	0,73	40,4	0,3	612,5	653	163	74,4
День 4	60,6	61,52	275,9	1792,1	0,9	0,81	59	0,38	986	880	294	16,3
День 5	75,76	79,4	284,8	1980,9	0,7	0,99	225	0,32	524	593	184	17
День 6	61,64	64,21	222,74	1700,9	0,92	0,95	119,3	0,39	489,3	495	265,5	15,8
День 7	58,59	48,51	236,5	1602,8	0,82	0,82	162	4,4	745,2	768,5	208,3	25,1
День 8	59,75	62	166,63	1446,1	0,52	0,84	31	0,53	687,8	697,5	180,8	18,4
День 9	53,75	60,87	391,34	2031	0,7	0,97	79,2	0,3	618,4	690	292	11,6
День 10	76,36	57,14	223,3	1702,9	0,85	0,88	126	0,15	608,5	665	288,4	10,1
Итого:	642,25	644,77	2492,33	1757,05	7,15	8,62	1030,9	7,13	6582	6821	2283	140
Ср. значение	64,2	64,5	249,2	1757	0,71	0,86	103	0,71	658	682	228	14
Выход в %	71%	70%	65%	64,8%	50%	53%	147%	79%	55%	56,8%	76%	82%