

Утверждаю
Директор
МКОУ «Чернская СОШ им. Героя
Сов. Союза Дворникова Г.Т.»

_____ Л.В. Черемисинова

Приказ № 164 от «25» августа 2023г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания школьников (11 – 17 лет)

МКОУ «Чернская СОШ им. Героя Сов. Союза Дворникова Г.Т.»

(301090, Тульская область, п. Чернь, ул. Космонавтов, д. 39)

(301089, Тульская область, Чернский район, д. Кресты, ул. Центральная, д.55)

(301090, Тульская область, Чернский район, с.Велье-Никольское, ул. Победы, д.48)

2023 - 2024 год

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1 день						
Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.2	0.1	74.8
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3.16	3.66	31.52	169.98
54-16К-2020	Каша ДРУЖБА	250	6.2	8.7	29.9	222.5
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15.4	78,6
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3
	ИТОГО		13.94	21.79	87.12	600.18
Обед						
200	Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.64	101.25
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.45	6.88	42.34	269.62
25	Котлеты ,биточки, шницели куриные	100	19.78	8.34	13.92	206.49
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.2	21.6	94.7
37	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27.88	109.76
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	ИТОГО		35.11	16.9	149,65	891.12
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49.05	38.69	236.77	1491.3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
2 день						
Завтрак						
54-22к-2020	Каша из хлопьев овсяных ГЕРКУЛЕС вязкая	200	8.56	14.12	31.52	287.44
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7.0	8,8	0,0	107.5
1	Чай с сахаром	200	0.20	0,00	15.02	58.76
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3
	ИТОГО		19.99	24.15	72.14	586.6
Обед						
25	Суп с макаронными изделиями	250	1.18	2.56	7.65	84.59
312	Пюре картофельное	180	3.17	4.48	25.20	154.15
1	Рыба тушёная в томате с овощами	100	20.07	6.18	6.85	163.75
67	Винегрет овощной	100	1,2	10.18	8.21	132.61
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.2	54.3
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	ИТОГО		35.29	33.07	101.31	774.01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55.28	57,22	173.45	1360.61

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
3 день						
Завтрак						
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16.9	25.9	4.2	316.3
510,511	Какао на сгущённом молоке	200	5.2	3.9	13.7	110.5
14	Масло сливочное порционнo	10	0,00	8,20	0,10	75,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0.87	15,4	78,6
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3
	ИТОГО		26.33	39.23	43.6	634.7
Обед						
134	Рассольник Ленинградский	250	2.31	6.75	16.60	137.50
265	Плов	200	18.60	19.34	39.24	405.30
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,0	10.2	3.5	110
1001744	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,00	28.22	116.00
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.2	54.3
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	ИТОГО		26.73	37.52	113.16	901.7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53.06	76.75	156.76	1536.4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
4 день						
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшённая	250	10.4	14.5	46.9	359.9
33	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76
Пром	Сухари	30	17.6	9.5	30.8	23.5
54-19з-2020	Масло сливочное шоколадное (порциями)	10	0.1	8.2	0.1	74.8
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
	ИТОГО		30.55	33.07	108.22	595.56
Обед						
106	Суп из рыбных консервов	250	8.6	8.41	14.33	172.25
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.45	6.88	42.34	269.62
255	Печень по-строгановски	100	13,3	11.23	3.5	185
1	Компот из свежих плодов (груша)	200	0.16	0,16	27.88	109.76
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	11.56	8.4	30.09	234.73
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	ИТОГО		47.3	46.21	143.74	1104.26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,47	48,05	205,76	1699.82

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
5 день						
Завтрак						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	210	4.52	4.07	35.46	197.00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5.2	3.9	13.7	110.5
54-60-2020	Яйца варёные	40	4.8	4.0	0,3	56.6
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.2	0.1	74.8
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3
	ИТОГО		14.33	17.33	39.7	374.8
Обед						
2	Суп картофельный с крупой	250	5.85	6.08	17.45	148.10
312	Пюре картофельное	180	3.17	4.48	25.20	154.15
262	Сердце в соусе	100	22.47	9.14	24.73	152.00
1	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	109.76
20	Салат из свежих огурцов	100	0.82	5,10	3,05	61,42
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	ИТОГО		35.49	28.35	125.09	860.51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,88	58,155	196,52	1235.31

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
6 день						
Завтрак						
313	Запеканка из творога	200	31.92	33.52	31.79	565.25
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3.16	3.66	31.52	169.98
Пром	Сушка	30	10.7	1.2	71.2	339
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
	ИТОГО		48.03	39.25	149.91	1.152.83
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8.53	11.35	19.57	214.72
28	Макароны отварные	180	7.00	4.14	44.01	246.02
54-25м-2020	Курица тушёная с морковью	100	14.1	5.3	4.4	131.3
49	Салат Витаминный	100	8.29	6.8	24.73	187.24
354	Кисель (плодово-ягодный)	200	0.24	0.02	32.82	151.20
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.2	54.3
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	ИТОГО		40.03	30.33	155.22	1978.99
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		88.06	69.58	305.13	3131.82

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
7 день						
Завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.18	6.51	23.54	182.00
35	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3.16	3.66	31.52	169.98
14	Масло сливочное шоколадное (порциями)	10	0.1	8,2	0,1	74.8
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
	ИТОГО		8.87	16.78	67.55	557.62
Обед						
25	Суп с макаронными изделиями	250	1.18	2,56	7.65	84.59
304	Рис отварной	180	4.64	5.63	48.10	261.63
234	Котлеты или биточки рыбные	100	13.30	4.70	9.59	133.75
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
1001744	Компот из смеси сухофруктов	200	1.0	10.2	3.5	116.00
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.2	54.3
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	ИТОГО		25.38	33.27	81.94	764.39
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38,08	44,62	195,14	1322.01

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
8 день						
Завтрак						
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16.9	25.9	4.2	316.3
33	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76
Пром	Пряник	30	6.92	1.13	3.13	22.73
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3
	ИТОГО		26	27.39	28.35	452.09
Обед						
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.54	6.5	8.1	99.2
28	Макароны отварные	180	7.00	4.14	44.01	246.02
1	Котлеты , биточки,шницели куриные	100	19.78	8.34	13.92	206.49
54-183-2020	Салат из отварной свеклыс черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0,30	22.8	97.00
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.2
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	ИТОГО		33.19	29.09	123.89	887.21
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59.19	56.48	152.24	1339.3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
9 день						
Завтрак						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная гречневая	210	6.21	5.28	32.79	203.00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5.2	3.9	13.7	110.5
209	Яйца варёные	40	12,7	11,5	0,7	157,00
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7.0	8,8	0,0	107.5
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
	ИТОГО		33.36	30,35	62.59	659.6
Обед						
14	Суп картофельный с бобовыми	250	4.34	2.53	12.21	136.00
54-25м-2020	Курица тушёная с морковью	200	14.1	5.3	4.4	131.3
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.45	6.88	42.34	269.62
22	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1.0	10.2	3.5	110
354	Кисель (плодово-ягодный)	200	0.24	0.02	32.82	151.20
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.2	54.3
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	ИТОГО		28.41	33.32	113.37	935.4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		63,39	64,55	193,83	1595

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
10 день						
Завтрак						
313	Запеканка из творога	200	31.92	33.52	31.79	565.25
33	Чай с сахаром	200	0.20	0,00	15.02	58.76
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.2	0.1	74.8
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
	ИТОГО		34.47	42.59	62.31	777.41
Обед						
81	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,72	10,93	103,75
265	Плов	200	18.60	19.34	39.24	405.30
49	Салат «Витаминный»	100	8,29	6,80	24,73	187,24
1001744	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0.00	28.22	116.00
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	ИТОГО		33.51	32.09	128.72	945.19
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67.98	74.68	191.03	1722.6

Примерное меню составлено на основе:

- **«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под. ред. Могильного М.П. 2011г.**
 - **Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г. под. ред. В. Т. Лапшиной**
 - **Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный-К.А.С.К., 2005г.**
- Овощи урожая 2023г. будут использованы без термической обработки до 1 марта 2024 года.**
- Сборник технологических нормативов,рецептур сост-Перевалов А.Я,Коровка Л.С и др.2013года.**