Подписано
цифровой
подписью:
Директор школы
Карачкова Р.М
Дата: 2023.10.23
09:59:02 +04'00'

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ п.Горный»

_____/И.А.Карачкова/

Приказ № 150 от 17.08 2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

МОУ «СОШ П.ГОРНЫЙ КРАСНОПАРТИЗАНСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ДЕНЬ 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.117 №87	250/ 32	Щи из св. капусты с картофелем с куриным мясом	1,86	3,8	9,04	78,93	42,09	23,52	46,38	0,79	0,04	20	0	0
С.396 №421	1/125/ 60	Булочка цветок/ творог	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
С.157 №2.3. 22	1/200/ 15	Каша молочная дружба, с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
С.96 №1.4. 28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4. 29	60	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,02	0	0
С.89 №1.4. 19	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итог 982		20,31	23,38	143,46	863,33	202,20	92,54	321,16	5,57	0,1	20,20	0,66	4,12

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г. (с.117 №87)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г (с.152 №2.3.14, с.157 № 2.3.22, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19, с.396 №421)

ДЕНЬ 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.126 №98	250/ 32	Суп крестьянский с крупой с мясом	1,86	3,8	9,04	78,93	42,1	23,5	46,4	0,76	0,04	20		0
С.143 №2.3.2	200	Жаркое по домашнему	37,2	38,8	37,7	583,2	21,0	0	423,1	4,4	100,2	0	8,8	21,0
С. 96 №1.4.28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 №1.4.29	60	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.89 №1.4.19	200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Итог 802		47,92	43,55	117,56	985,53	88,85	50,04	556,68	9,06	100,24	20,1	8,8	24,7

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г.(с.126 №98, с.298 №289, с149№128)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г(с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19, с.27 №1.1.4, с152№2.3.14)

ДЕНЬ 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.134 №2.2.4	250/ 32	Суп с вермишелью с куриным мясом	7,1	9,0	17,5	174,3	36,5	18	71,4	1,2	253,4	0	0	2,6
С.300 №291	1/200	Плов из птицы	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08	0	1,26
С.96 №1.4.28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 №1.4.29	60	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.300 №291	200	Компот с/ф	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	2	0	0	0
С.35 №1.1.15	100	Салат из свеж.огурцов	0,1	0,00	1,1	6,2	10,2	6,2	18,6	0,5	3,9	0,00	0,1	2,0
	Итог 902		41,18	31,15	137,01	987,95	128,88	106,58	416,53	7,44	319,3	0,18	0,1	6,66

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г. (с.300 №291)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г (с.134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.82 №1.4.7)

ДЕНЬ 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.117 №87	250/ 32/10	Щи из св.капусты с картофелем с куриным мясом и сметаной	1,86	3,8	9,04	78,93	42,09	23,52	46,38	0,76	0,04	20	0	0
С60№ 1.3.12	100	Рыба, припущенная сметанным соусом	16,8	3	0,6	92,8	1,2	53,5	196,3	0,8	31,1	0	1,3	1,2
С.149 №128	1/200	Пюре картофельное	2,34	16,71	3,79	174,02	113,59	11,10	73,32	0,25	0,18	0,03	0,08	1,01
С.96 №1.4.28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 №1.4.29	60	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0
С.300 №291	200	Компот с/ф	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	2	0	0	0
С.35 №1.1.15	100	Салат из свеж.огурцов	0,1	0,00	1,1	6,2	10,2	6,2	18,6	0,5	3,9	0,00	0,1	2,0
	Итог 1002		29,7	24,41	88,33	688,15	192,88	117,32	412	5,31	37,22	20,13	1,48	4,21

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г.(с. 117 №87)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г (с. 152 №2.3.14, с.62 №1.3.15, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19, с.75№1.3.33)

ДЕНЬ 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.134 №2.2.4	250/32	Суп с вермишелью с куриным мясом	1,86	3,8	9,04	78,93	42,1	23,5	46,4	0,76	0,04	20	0	0
С.54 №134	1/100	Биточки из говядины с соусом	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00
С.187 №171	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,019	1,93	0,00
С.96 №1.4.28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
Стр.96№1.4.29	60	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0
С.89 №1.4.19	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
С.396 №421	1/125/60	Булочка цветок творог	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
	Итог 1087		28,08	22,26	146,88	902,33	97,45	163,76	381,52	9,03	0,07	20,159	2,50	2,90

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г (с.54 №134, с.187 №171)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г (с. 134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19, с.25№1.1.2)

ДЕНЬ 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Ст.117 №87	250/32	Щи из св. капусты с картофелем с куриным мясом	1,86	3,8	9,04	78,93	42,1	23,5	46,4	0,76	0,04	20	0	0
Ст.187 №171	1/200/15	Каша молочная пшеничная с с/маслом	10,2	15,8	49,8	371,8	246,7	54,8	258,2	1,00	97,7	0,12	0,7	1,2
С.96 №1.4.28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 №1.4.29	60	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.89 №1.4.19	200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/100	Свежий фрукт	1,5	0,1	21,8	89,00	8,00	42,00	28,00	0,06	0,12	0,04	0,6	10,00
	Итог 917		22,42	20,65	151,46	863,13	322,55	146,84	419,78	5,72	97,86	20,26	1,3	14,9

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г. (с. 117 №87, с.363 №382, с.396№421)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г (с. 152 №2.3.14, с.157 №2.3.22, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29)

ДЕНЬ 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.134 №2.2.4	250/32	Суп с вермишелью на курином бульоне	7,1	9,0	17,5	174,3	36,5	18	71,4	1,2	253,4	0	0	2,6
С.300 №291	1/200	Плов из птицы	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08	0	1,26
С.96 № 1.4.28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 № 1.4.29	60	Хлеб ржаной	4	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0
С.89 № 1.4.19	200	Компот с/ф	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	2	0	0	0
	Итог 802		41,08	31,15	135,91	981,75	118,68	100,38	397,93	6,94	315,40	0,18	0,1	3,86

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г.(с.300 №291,с.363 №382)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г(с.134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29)

ДЕНЬ 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.126 №98	250/ 32	Суп картофельный с крупой рисовой с куриным мясом	2,14	2,55	17,44	101,83	21,78	26,45	63,64	0,92	0,09	12	0	0
С.143 №2.3.2	200	Жаркое по домашнему	37,2	38,8	37,7	583,2	21,0	0	423,1	4,4	100,2	0	8,8	21,0
С.96 №1.4. 28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4. 29	60	Хлеб ржаной	4	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0
С.89 №1.4. 19	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
С38 №1.1. 19	**1/100**	Салат из свеклы и горощка зеленого консервированного	1,6	7,1	7,2	98,1	28,7	18,4	39,3	1,1	1,2	0,00	0,3	3,8
	Итог 902		49,8	49,4	133,16	1106,53	97,23	71,39	613,22	10,32	101,49	12,1	9,1	27,7

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г. (с. 126 №98, с.298 №289)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г(с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬ 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.117 №87	250/ 32/10	Щи из св. капусты с картофелем с куриным мясом и сметаной	1,86	3,8	9,04	78,93	42,09	23,52	46,38	0,76	0,04	20	0	0
С.54 №134	1/100	Биточки из говядины с соусом	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00
С.187 №171	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,019	1,93	0,00
С.96 №1.4.28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4.29	60	Хлеб ржаной	4	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0
С.89 №1.4.19	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итог 852		24,35	15,67	116,44	705,33	88,32	157,62	346,56	8,54	0,07	20,159	2	2,90

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г.(с. 117 №87, с.187 №171, с.396№421)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательныхучреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМАим.МечниковаИздательство : Коллективный авангард 2011г(с.152 №2.3.1, с.96 №1.4.2, с.96 №1.4.2, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬ 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.126 №98	250/ 32	Суп крестьянский с крупой с куриным мясом	3,12	6,5	24,62	202,33	36,5	18	71,4	1,2	253,4	0	0	2,6
С69№1 .3.24	1/200	Каша рисовая рассыпчатая, с маслом	3,4	3,4	35	181,5	8,8	24,4	70,8	0,5	17,9	0	0,6	0
С.96 №1.4.2 8	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4.2 9	60	Хлеб ржаной	4	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0
С.89 №1.4.1 9	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
С.396 №421	1/125/ 60	Булочка сдобная. с творогом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
	Итог 987		19,11	17,44	160,88	904,23	80,17	75,10	264,32	6,09	271,3	0,16	1,1	5,5

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г. (с. 126 №98, с.300 №291, с.363 №382)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМАим.Мечникова Издательство : Коллективный авангард 2011г(с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.25№1.1.2)