

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ Преображенская средняя
 общеобразовательная школа №11
 _____ Щерблюк Е.А.
 Приказ №332 от 09.08.2022

Примерное 10-дневное меню
 Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
 Преображенская средняя общеобразовательная школа № 11
 Лазовского муниципального округа Приморского края
 Дети с 7 до 11 лет

0№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	В	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 1														
	Горячий завтрак													
№423- 2004	Бефстроганов с говядиной	90	12,9	20,4	7,0	263	1,5	0	0	0	32,7	0	12,5	1,4
№516- 2004	Макароны отварные	150	4,8	3,0	36,1	193	0	0	0	0	21,9	0	8,2	0,8
№639- 2004	Компот с/ф	200	0,8	0	25,2	104,0	0	0,29	0	0	25,0	0	3,1	0,5
№480- 2006	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,1	47,3	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
№ 375	фрукт	100	0,4	0,1	15,6	65	8,5	0	0	0,3	16	11	0	0,1
	Итого:		19,8	23,6	83,8	629								
День № 2														
	Горячий завтрак													
№ 725	Вареники пром.производ.	200/5	11,4	8,4	36,1	271	3,1	0,1	0,02	0	59,8	67,95	16,6	1,3
№ 1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	6,7	6,9	10,6	111	0,1	0,04	0,18	0,07	259	216	10,3	0,7
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0

	Итого:		18	15,3	61,7	443								
День № 3														
	Горячий завтрак													
№510-2004	Каша гречневая	150	4,6	4,5	22,4	148	0	0,17	0,2	0,6	21,6	168,7	25,6	1,7
№ 437	Гуляш	90	9,0	11,5	6,7	197	0,13	0,03	0,04	1,34	8,16	104,48	7,88	0,97
№480-2006	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,2	94,6	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0
№ 375	фрукт	100	0,4	0,1	15,6	65	8,5	0	0	0,3	16	11	0	0,1
	Итого :		15,7	16,2	69,8	518								
День № 4														
	Горячий завтрак													
№ 451	Котлеты мясные	90	13,5	11,5	13,6	218,0	0,7	0,03	0	0,2	17,6	135,5	10,3	0,7
или														
№ 440	Мясо, тушеное с капустой	90	5,0	6,1	11,9	114								
	Картофель, толченный по - деревенски	150	3,5	4,3	18,2	125,0	7,3	0,2	0,1	2	15,0	75,8	26,3	1
№639-2004	Компот с/ф	200	0,8	0	25,2	104,0	0	0,29	0	0	25,0	0	3,1	0,5
№480-2006	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,1	47,3	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
	Итого :		20,7	16,2	80,2	555,3								
День № 5														
	Горячий завтрак													
№ 439	Курица, тушеная в сметане	90	10,1	7,4	3,1	120	0,5	0	0	0,8	45,1	95,5	18,5	1,2
№512-2004	Рис отварной	150	3,6	3,6	22,6	151	0	0	0	0,3	18,6	94,7	30,9	0,6

№480-2006	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,1	47,3	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0
№ 375	фрукт	200	0,8	0,2	31,2	130	8,5	0	0	0,3	16	11	0	0,1
	Итого :		16,2	11,3	81,8	509								

День № 6

	Горячий завтрак													
№ 494	Курица запеченая	90	13,0	12,1	0,6	163,0	0,5	0,03	0,04	2,05	13,3	201,5	10,8	1,1
№ 516	Макаронны отварные	150	4,8	3,0	36,1	193,0	0	0,05	0,1	0,8	18,26	52,5	6,8	0,7
№639-2004	Компот с/ф	200	0,8	0	25,2	104,0	0	0,29	0	0	25,0	0	3,1	0,5
№480-2006	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого :		20	15	75	521								

День № 7

	Горячий завтрак													
№443-2004	Плов с мясом	180	14,2	12,5	36,6	312	1,7	0	0	0	25,8	0	41,5	1,6
№480-2006	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
№ 375	фрукт	100	0,4	0,1	15,6	65	8,5	0	0	0,3	16	11	0	0,1
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Итого:		16,2	19,38	80,5	499								

День № 8

	Горячий завтрак													
№ 725	Вареники пром.произ.	200/5	15,7	15,3	34,3	336	0,5	0,09	0,05	0,7	299	221	30,3	0,7
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0
№ 3	Бутерброд с маслом	30/15	2,3	8,3	18,5	142	0	0	0	0,3	6,4	16	2,8	0,2
	Итого :		18	23	67	539								

День № 9														
	Горячий завтрак													
№510-2004	Каша гречневая	150	4,5	3,8	21,4	137	0	0,17	0,2	0,6	21,6	168,7	25,6	1,7
№182-2004	Тефтели мясные	90	10,2	14,5	13,1	220	1,03	0	0,3	1,5	12,2	151,0	30,2	1,1
№480-2006	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,1	47,3	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0
№ 375	фрукт	100	0,4	0,1	15,6	65	8,5	0	0	0,3	16	11	0	0,1
	Итого :		16,8	18,5	75,2	530								
День № 10														
	Горячий завтрак													
№512-2004	Рис отварной	150	3,6	3,6	22,6	151	0	0	0	0,3	18,6	94,7	30,9	0,6
№ 388	Котлета рыбная	90	14,7	13	10,4	230	0,8	0,13	0,03	1,9	60,3	121	26	0,8
№ 686	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
№480-2006	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,1	47,3	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
	Итого :		19,39	16,7	58,3	489								
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		18,1 – 24%	17,6 – 22%	73,3 – 22%	523 – 22%								

медсестра ОУ

Н.В.Докучаева

Расчет по производству С- витаминизации третьих блюд.

	Для детей до 10 лет
Количество в сутки на одного ребенка	15 мг/в сут.

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть – М.:Хлебпродинформ, 1996 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных, образовательных учреждений, 1 часть, 2 часть – Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, том 1,2 – Москва, 2006г.