

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 после 11 лет и старше

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
День № 1														
	Обед													
№132-2004	Рассольник со сметаной	250	4,5	4,0	13,4	108,0	2,5	0	0	0	20,7	0	23,4	1,1
№423-2004	Бефстроганов с говядиной	100	12,9	20,1	6,3	258,0	1,5	0	0	0	32,7	0	12,5	1,4
№516-2004	Макароны отварные	180	5,8	3,6	44,0	232,0	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 за обед:		27	28	115	814								
День № 3														
	Обед													
№ 34	Свекольник с мясом и сметаной	300/10/5	6,8	6,4	17,4	155,0	7,74	0,07	0,02	0,6	41,5	92,2	25,4	1,2
№510-	Каша гречневая	200	6,1	6,0	32,7	192	0	0,17	0,2	0,6	21,6	168,7	25,6	1,7

2004														
№ 437	Гуляш	100	10,1	12,8	7,4	219,0	0,13	0,03	0,04	1,34	8,16	104,48	7,88	0,97
№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	40	3	0,2	20,2	94,6	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		27	26	116	826								

День № 2

	Обед													
№ 147	Суп вермишелевый	250/10	5,4	5,7	17,2	142,0	10,0	0,2	0	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9
№520-2004	Картофельное пюре	200	5,8	7,1	29,6	194,0	11,6	0,15	0,06	0,15	40,5	70,5	12,5	1,0
№182-2004	Тефтели мясные	100	11,3	14	16,2	245,0	1,03	0	0,3	1,5	12,2	151,0	30,2	1,1
№638-2004	Компот из с/ф	200	0,8	0	25	104,0	0,3	0	0	0	18,0	0	14,1	0,7
№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
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		26	33	105	831								

День № 4

	Обед													
№87-2010	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167	9,1	0,1	15,0	0	45,3	176,5	47,3	1,3
№ 440	Мясо, тушеное с капустой	100	5,4	7,5	7,6	120,7	9,8	0	0	1,4	36	86,8	13,9	1,1

или

№ 451	Котлеты мясные	100	15	12	15	242	0,7	0,03	0	0,2	17,6	135,5	10,3	0,7
	Картофель, толченный по - деревенски	180	4,1	5,1	25,3	149	9,7	0,2	0,1	2,16	20,0	101,1	35,1	1,2
№639-	Компот с/ф	200	0,8	0	25,2	104,0	0	0,29	0	0	25,0	0	3,1	0,5

2004														
№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
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		22	21	95,6	649								
День № 5														
	Обед													
№206-2005	Суп гороховый	300	7,3	9,9	36,2	274	2,06	0,3	0,02	0,49	98,4	77,3	16,6	0,9
№436-2004	Жаркое подомашнему	250	19,2	17,7	32,3	365,0	5,0	0	0	0	26,0	0	48,5	3,0
или														
№ 439	Курица, тушенная в сметане	120	13,4	9,9	4,1	164,0	0,5	0	0	0,8	45,1	95,5	18,5	1,2
№512-2004	Рис отварной	200	4,9	4,7	24,4	205,0	0	0	0	0,3	18,6	94,7	30,9	0,6
№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
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		30,2	28,0	117	851,3								
День № 6														
	Обед													
№ 135	Суп из овощей	300	6,2	6,4	12,0	151,0	4,2	0,12	0,03	0,54	28,4	63,8	12,3	0,8
№ 494	Курица запеченая	100	16,2	15,1	0,7	213,0	0,6	0,04	0,05	2,56	16,7	230,	13,4	1,3
№ 516	Макаронь отварные	180	5,0	3,8	52,4	243,0	0	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	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
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		31,1	26	114	819,3								

День № 7

	Обед													
№110-2004	Борщ со сметаной	300	6,4	6,8	19,7	162,0	2,6	0,07	0,03	0,67	55,35	83,84	18,5	1,2
№443-2004	Плов с мясом	200	16,9	12,5	36,2	325	1,7	0	0	0	25,8	0	41,5	1,6
№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
	Хлеб ржаной	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
	Итого за обед:		27	27	157	857								

День № 8

	Обед													
№ 209	Суп с мясными фрикадельками	250/10	5,4	5,7	17,2	142,0	10,0	0,2	0	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9
№ 437	Гуляш	100	10,1	12,8	7,4	219,0	0,13	0,03	0,04	1,34	8,16	104,48	7,88	0,97
№520-2004	Картофельное пюре	200	5,8	7,1	29,6	194,0	11,6	0,15	0,06	0,15	40,5	70,5	12,5	1,0
	Или													
№ 451	Котлеты мясные	100	15	12	15	242	0,7	0,03	0	0,2	17,6	135,5	10,3	0,7
№638-2004	Компот	200	0,9	0	26,3	109,0	0,3	0	0	0	18,0	0	14,1	0,7
№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
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		25	26	104	772								

День № 9

	Обед													
№ 133	Суп с крупой	300	5,0	8,0	17,2	125	2,04	0,06	0,05	0,1	24,9	92,6	8,53	0,33
№510-2004	Каша гречневая	200	6,1	6,0	32,7	192	0	0,17	0,2	0,6	21,6	168,7	25,6	1,7
№182-2004	Тефтели мясные	100	11,3	14	16,2	245,0	1,03	0	0,3	1,5	12,2	151,0	30,2	1,1

ИЛИ														
№ 498	Котлета из птицы	100	12,1	17,4	9,8	245	0	0	0	0	0	0	0	0
№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
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		26	28	124	774,3								
День № 10														
	Обед													
№ 200	Суп картофельный	250/10	2,3	2,8	16,6	101,2	10,0	0,2	0	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9
№512-2004	Рис отварной	200	4,9	4,7	24,4	205,0	0	0	0	0,3	18,6	94,7	30,9	0,6
№ 388	Котлета рыбная	100/5	16,4	14,4	11,6	256	0,8	0,13	0,03	1,9	60,3	121	26	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
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,4	81	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		27,7	22,4	105,3	794,5								
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		27,1/30%	27,2/30%	115/30%	805/30%								

медсестра ОУ

Н.В.Докучаева

Расчет по производству С- витаминизации третьих блюд.

	Для детей после 10 лет
Количество в сутки на одного ребенка	20мг/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.