

Утверждаю
Директор МКОУ
«Краснооктябрьская СОШ»
_____ А.Ю. Мелехина
«2» сентября 2024 г

Меню
приготавливаемых блюд для обучающихся 5-11 классов
в МКОУ «Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа»
(осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
итого	Овощи свежие (порциями)	100	0,85	0,15	2,75	16,5	19
	Плов из птицы	110/230	25	29	36,9	490,7	311
	Сыр	20	5,12	4,64	9,0	63,48	42
	Сок	200	0	0	10,6	120,0	
	Хлеб	90	8,97	3,69	38,85	242,1	
		750	39,94	37,48	98,1	932,78	
День 2	Овощи свежие (порциями)	100	0,76	0,15	2,75	16,5	19
	Котлета мясная	100	16,2	20,86	1,42	197	608
	Капуста тушеная	250	6,8	12,3	23,6	227,31	131
	Кисель	200	0,01	0	23,1	96,3	874
	Хлеб	90	8,97	3,69	38,85	242,1	
итого		720	32,83	36,7	89,72	779,21	
День 3	Икра морковная	100	1,43	2,58	23,98	74,73	126
	Гуляш мясной	100/50	20,5	19,5	5,2	266,3	259
	Каша рассыпчатая	230	6	6,3	26	179	323
	Чай с сахаром	200	1,34	3,73	6,09	75,23	943
	Хлеб	90	8,97	3,69	38,85	242,1	
	Кондитерское изделие	25	1,87	2,5	31,19	101,5	
итого		795	38,94	34,57	119,15	938,86	
День 4	Овощи свежие (порциями)	100	0,85	0,15	2,75	16,5	19
	Рыба запеченная	100	17,6	5,8	-	118,3	255
	Картофель отварной	230	5,0	4,7	35,1	198	692
	Соус, сметанный с томат-пастой	30	2,81	5,17	7,09	95,9	355
	Йогурт питьевой	200	5,08	3,75	8,0	106,00	966
	Фрукты	100	2,3	5,0	34,83	156,0	847
	Хлеб	90	8,97	3,69	38,85	242,1	
итого		850	42,61	28,26	126,62	932,8	
День 5	Овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза)	100	2,00	0,12	10,68	43,2	13
	Печень по - Строгановски	100/50	24,6	11	4,6	238,6	690
	Макаронные изделия отварные	230	8,4	4,8	51,3	277,1	688
	Какао с молоком сгущенным	200	1,84	3,01	17,92	152,1	960
	Хлеб	90	8,97	3,69	38,85	242,1	
	Фрукты свежие	100	2,3	5,0	34,83	156,0	847
итого		870	48,11	27,62	158,18	1109,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
День 6	Овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза)	100	2,00	0,12	10,68	43,2	13
	Тефтели мясные	100	15,7	19,3	8,2	259,08	286
	Каша рассыпчатая	230	6,6	5,4	38,4	223,8	679
	Соус красный основной	50	0,9	2,22	25,15	54,56	833
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,84	3,01	44,74	152,1	952
	Хлеб	90	8,97	3,69	38,85	242,1	
	Сыр (порциями)	10	2,56	2,32	4,5	37,1	42
итого		780	41,57	36,06	170,52	1011,94	
День 7	Овощи свежие (солёные) в нарезке	100	0,85	0,15	2,75	16,5	18
	Котлета мясная	100	16,2	20,56	1,42	212,48	608
	Макаронные изделия	230	8,45	4,53	51,37	276,5	694
	Соус красный основной	50	0,9	2,22	5,35	41,17	833
	Кисель	200	-	-	22,0	96,3	874
	Хлеб	90	8,97	3,64	38,85	242,1	
итого		770	35,38	31,15	122,84	885,05	
День 8	Овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза)	100	2,00	0,12	10,68	43,2	13
	Биточки мясные	100	17,1	24,2	14,4	329,8	286
	Капуста тушеная	230	6,8	12,3	23,6	227,31	336
	Сок	200	0	0	10,6	120,0	
	Сыр	20	5,12	4,68	9,0	63,48	42
	Хлеб	90	8,97	3,69	38,85	242,1	
итого		740	32,27	38,85	242,1	1025,89	
День 9	Овощи свежие (солёные) порциями	100	0,85	0,15	2,75	16,5	19
	Рыба запеченная	100	4,0	4,5	0	75,88	245
	Рис рассыпчатый	230	1,2	3,9	16,19	178,27	679
	Соус сметанный с томат-пастой	50	0,81	5,17	6,09	75,9	833
	Компот из сухофруктов	200	0,68	-	18,51	93,2	157
	Хлеб	90	6,81	2,79	30,15	186,13	
	Фрукты	100	2,3	5,0	34,83	156	847
итого		870	16,65	21,51	108,52	781,88	
День 10	Овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза)	100	2,00	0,12	10,68	43,2	13
	Птица отварная	100	4,4	4,95	0	99,0	637
	Картофель отварной	230	5,07	3,85	12,98	86,1	692
	Соус сметанный с томатом	50	1,34	3,73	6,09	75,23	833
	Чай с молоком сгущенным	200	3,0	3,2	9,81	77,79	945
	Хлеб	90	8,97	3,69	38,85	242,1	
	Фрукты свежие	100	2,3	5,0	34,83	156,0	847
итого		870	28,05	30,39	104,54	778,05	
Среднее значение за период: 10 дней		804,5	25,5	26,38	100,62	746,28	

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся 5-11 классов разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, согласно СанПиН 2.3./2.4.3590-20

При составлении примерного десятидневного меню приготавливаемых блюд для обучающихся 5-11 классов были учтены:

- а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся;
- б) рекомендуемая масса порций блюд;
- в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся;
- г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании обучающихся.

Перечень блюд и расчеты рационов питания для обучающихся 5-11 классов прилагаются.

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
19	Овощи свежие (порциями)	100														
311	Плов из птицы	110/230														
42	Сыр	20														
	Сок	200														
	Хлеб	90														
	Итого	750														
	- овощи свежие (томаты, огурцы)	100	0,85	0,15	2,75	16,5	0,17	0,03	12	0,08	0,54	15,5	33,0	12,5	0,44	
	Итого		0,85	0,15	2,75	16,5	0,17	0,03	12	0,08	0,54	15,5	33,0	12,5	0,44	
	- бройлер-цыпленок филе	121	20,9	21	0,4	259,2	0,12	0,21	2,8	0,05	0,4	19,7	225,28	26,75	1,8	
	- крупа рисовая	65	3,3	0,5	33,7	149,9	0,21	0,05	-	-	0,5	25,2	206,6	73,08	1,3	
	- томатная паста	11	0,5	0,0	0,6	3	-	-	1,25	-	-	3,4	-	0,115	0,05	
	- лук репчатый	8	0,1	-	0,6	3	0,004	0,002	0,8	0,16	0,08	2,48	4,64	1,12	0,06	
	- морковь	12	0,2	0,00	0,7	3,8	0,004	0,08	0,4	*	*	4,4	3,04	0,096	0,01	
	- масло подсолнечное рафинированное	8	0,00	7,5	0,0	64,7	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01	
	- соль поваренная йодированная	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	
	Итого		25	29	36,9	490,7	0,032	0,2	2,45	0,18	0,21	15,74	15,21	3,43	0,29	
	- сыр массовая доля жирности 45%	20	5,12	4,64	9,0	63,48	0,6	0,06	0,32	0,52	0,2	200,0	108,8	5,14	0,12	
	Итого		5,12	4,64	9,0	63,48	0,6	0,06	0,32	0,52	0,2	200,0	108,8	5,14	0,12	
	- сок	200	0	0	10,6	120,0	0	0	0,2	0	0	22,0	28,0	20,0	0,6	
	Итого		0	0	10,6	120,0	0	0	0,2	0	0	22,0	28,0	20,0	0,6	
	- хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	0,15	0,12	-	0,14	75,0	77,4	24,6	2,16	
	- хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,12	0,09	0,12	-	0,23	96,9	37,5	12,0	0,85	
	Итого		8,97	3,69	38,85	242,1	0,36	0,24	0,24	0	1,66	71,9	114,9	36,6	3,01	
	Всего		39,94	37,48	98,1	932,78	0,36	0,42	18,00	0,22	2,49	158,14	315,71	86,08	4,55	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
19	Овощи свежие (порциями)	100													
608	Котлета мясная	100													
131	Капуста тушенная	230													
874	Кисель	200													
	Хлеб	90													
	Итого	720													
	- овощи свежие (томаты, огурцы)	100	0,85	0,15	2,75	16,5	0,17	0,03	12	0,08	0,54	15,5	33,0	12,5	0,44
	Итого		0,85	0,15	2,75	16,5	0,17	0,03	12	0,08	0,54	15,5	33,0	12,5	0,44
	- котлета мясная	110	16,2	18,06	1,42	190,00	0,064	0,074	0,8	0,008	0,49	22,00	110,80	24,06	1,68
	- масло растительное	5	-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		16,2	20,56	1,42	212,48	0,064	0,074	0,8	0,008	0,49	22,0	110,80	24,06	1,68
	-капуста белокочанная	310	5,3	0,3	13,4	78,8	0,03	0,04	45	3	0,06	48	31	16	1
	-лимонная кислота	0,6	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	-масло подсолнечное рафинированное	12	0	11,8	0	101,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	0,0	0,2	0,0	0,0
	-томатная паста	8	0,4	0,0	1,5	8	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	7,8	6,8	0,0	0,05
	-морковь красная	12	0,2	0,1	0,8	4	0,04	0,08	0,4	0	0	4,32	4,4	3,04	0,01
	-лук репчатый	15	0,3	0	1,4	7	0,014	0,01	0	0,16	0,08	17,98	4,64	1,12	0,06
	-лавровый лист	0,04	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	- мука пшеничная высший сорт	5	0,6	0,1	3,1	14,9	0	0	0	0	0	0	1	0	0
	-сахар песок	4	0	0	3,4	13,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
	-соль йодированная	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36,8	7,5	2,2	0,29
	Итого		6,8	12,3	23,6	227,31	0,084	0,097	47,9	3,16	7,8	114,9	22,36	22,36	1,41
	- кисель	16	0,01	-	13,12	58,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	- сахар	10	0	0	9,98	37,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03
	Итого		0,01	0	23,1	96,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03
	- хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	0,15	0,12	-	0,14	75,0	77,4	24,6	2,16
	- хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,12	0,09	0,12	-	0,23	96,9	37,5	12,0	0,85
	Итого		8,97	3,69	38,85	242,1	0,36	0,24	0,24	0	1,66	71,9	114,9	36,6	3,01
	Всего		32,83	36,7	89,72	779,21	0,678	0,44	60,94	3,52	10,49	224,3	281,06	95,52	6,57

Неделя: первая
 День: среда
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал).	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
126	Икра морковная	100													
591	Гуляш мясной	100/50													
679	Каша рассыпчатая	230													
943	Чай с сахаром	200													
	Хлеб	90													
	Кондитерское изделие	25													
	Итого	795													
	- морковь	100	1,04	0,08	21,6	41,0	0,1	0,1	5,9	0,7	-	40,8	44,00	20,4	0,96
	- лук репчатый	15	0,19	-	1,43	6,45	0,001	0,003	1,5	-	-	4,65	8,7	11,7	1,3
	- томат-паста	5	0,2	-	0,95	4,8	0,03	0,001	2,25	0,1	-	3,9	3,4	1,5	0,12
	- масло растительное	3	-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		1,43	2,58	23,98	74,73	0,131	0,104	9,65	0,8	0	49,35	56,1	24,0	1,20
	- говядина категории А	130	19,1	16,6	-	216,8	0,001	0,004	*	0	1,4	163,42	28,7	13,65	1,69
	- мука пшеничная	6	0,5	0,1	3,2	15	0,014	0,01	0	0	0,13	0,9	4,3	0,8	0,06
	- томат-паста	6	0,2	-	0,9	4,6	0,03	0,001	2,25	0,1	-	3,9	3,4	1,5	0,05
	- лук репчатый	18	0,2	-	1,1	5,6	0,001	0,003	1,5	-	-	4,65	8,7	2,1	0,12
	- масло растительное	3	-	2,8	-	24,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	- соль йодированная	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		20,5	19,5	5,2	266,3	0,046	0,018	3,75	-	1,53	172,87	45,1	16,58	1,76
	- крупа перловая (гречневая)	50	6	1,6	26	138,6	0,06	0,03	0	-	0,79	6,75	12,63	6,0	0,45
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	6	0,0	4,7	0,07	40,4	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01
	- соль йодированная пищевая	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		6	6,3	26	179	0,061	0,031	0	0,12	0,79	7,95	13,63	6,15	0,46
	- чай	1	0,2	-	0,1	1,1	0,001	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	- сахар	15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-	0,3	следы	следы	0,045
	Итого		0,2	-	15,07	57,2	0,001	0,01	0,1	0	0	5,25	8,25	4,4	0,86
	- хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	0,15	0,12	-	0,14	75,0	77,4	24,6	2,16
	- хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,12	0,09	0,12	-	0,23	96,9	37,5	12,0	0,85
	Итого		8,97	3,69	38,85	242,1	0,36	0,24	0,24	0	1,66	71,9	114,9	36,6	3,01
	- печенье (вафли, зефир, мармелад)	25	1,87	2,5	10,05	101,5	0,03	0,02	-	-	-	25,0	13,75	4,5	0,37
	Итого		1,87	2,5	10,05	101,5	0,03	0,02	-	-	-	25,0	13,75	4,5	0,37
	Всего		38,97	34,57	119,15	920,83	0,41	0,44	13,4	0,2	2,32	332,32	179,1	70,77	2,49

Неделя: первая

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
19	Овощи свежие (порциями)	100														
255	Рыба запеченная	100														
692	Картофель отварной	230														
355	Соус сметанный с томатом	30														
966	Йогурт питьевой	200														
	Фрукты	100														
	Хлеб	90														
	Итого	850														
	- овощи свежие (томаты, огурцы)	100	0,85	0,15	2,75	16,5	0,17	0,03	12	0,08	0,54	15,5	33,0	12,5	0,44	
	Итого		0,85	0,15	2,75	16,5	0,17	0,03	12	0,08	0,54	15,5	33,0	12,5	0,44	
	- филе минтая	120	17,6	0,8	-	53,4	0,07	0,07	3,2	-	0,37	61,04	33,2	13,8	0,36	
	- масло растительное	5	-	5,00	-	40,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	- соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		17,6	5,8	-	118,3	0,07	0,07	3,2	-	0,37	61,04	33,2	13,8	0,36	
	- картофель	237	5,0	0,8	35,1	164,3	0,06	0,03	5,5	-	0,79	25,0	62,65	36,0	1,25	
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,9	0,07	33,7	0,001	0,001	0	0,02	*	1,0	0,15	0,01	-	
	- соль йодирована пищевая	0,5	0	0	0	-	0	0	-	-	-	0	0	0	0	0
	Итого		5,0	4,7	35,1	198	0,061	0,031	5,5	0,02	0,79	26,0	62,8	36,01	1,25	
	- томатная паста	5	-	-	0,3	3,25	-	-	1,25	-	-	3,4	-	0,12	0,05	
	- сметана массовая доля жирности 15%	10	1,21	1,5	1,8	23,1	0,003	0,01	0,1	-	-	48,38	4,5	6,75	0,02	
	- мука пшеничная	5	0,53	0,07	3,66	16,45	0,013	0,01	-	-	0	1,2	5,75	2,2	0,1	
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,07	3,6	0,04	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01	
	- соль пищевая йодированная	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		2,81	5,17	7,09	95,9	0,017	0,021	1,35	0,02	0	54,18	11,25	9,22	0,18	
	- йогурт массовая доля жирности 2,5%	200	5,08	3,75	8,0	106,00	0,08	-	1,4	0,04	-	240,0	84,0	18,00	0,2	
	Итого		5,08	3,75	8,0	106,00	0,08	-	1,4	0,04	-	240,0	84,0	18,00	0,2	
	- фрукты свежие	100	2,3	5,0	34,83	156,0	0,04	0,07	0,5	0,05	0,19	132,0	60,0	23,0	0,3	
	Итого		2,3	5,0	34,83	156,0	0,04	0,07	0,5	0,05	0,19	132,0	60,0	23,0	0,3	
	- хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	0,15	0,12	-	0,14	75,0	77,4	24,6	2,16	
	- хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,12	0,09	0,12	-	0,23	96,9	37,5	12,0	0,85	
	Итого		8,97	3,69	38,85	242,1	0,36	0,24	0,24	0	1,66	71,9	114,9	36,6	3,01	
	Всего		42,61	28,26	126,62	932,8	0,66	0,43	19,75	0,73	1,63	561,6	363,45	69,69	4,23	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13	Овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза)	100													
690	Печень по - Строгановски	100/50													
688	Макаронные изделия отварные	230													
960	Какао с молоком сгущенным	200													
	Хлеб	90													
847	Фрукты свежие	100													
	Итого	870													
	- овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза)	100	2,00	0,12	10,68	43,2	0,2	0,11	15,0	0,24	1,56	15,6	73,2	10,2	0,42
	Итого		2,00	0,12	10,68	43,2	0,2	0,11	15,0	0,24	1,56	15,6	33,2	10,2	0,42
	- печень говяжья	140	23,5	4,8	0	157,5	0,03	0,13	1,0	0,02	-	17,4	36,66	12,0	0,2
	- томатная паста	5	0,2	-	0,9	4,6	-	-	1,25	-	-	3,4	-	0,115	0,05
	- сметана 15%	15	0,4	2,2	0,5	27,8	0,0	0,002	0,045	2,25	0,08	1,29	0,9	0,12	0,003
	- мука пшеничная	5	0,5	0,1	3,2	15	0,013	0,01	-	-	0	1,2	5,75	2,2	0,1
	- соль пищевая йодированная	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,0	3,9	0,0	33,7	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01
	Итого		24,6	11	4,6	238,6	0,044	0,097	2,45	0,18	0,21	15,74	15,21	3,43	0,29
	- макаронные изделия	80	8,4	0,9	51,3	243,4	0,15	0,07	-	-	-	14,4	52,2	9,6	0,72
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,0	3,9	0	33,7	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01
	- соль пищевая йодированная	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		8,4	4,8	51,3	277,1	0,151	0,71	0	0,02	0	15,6	53,2	9,75	0,73
	- какао порошок	4	0,44	1,41	0,6	67,0	0,01	0,01	-	-	-	9,22	12,85	5,92	0,08
	- молоко сгущенное массовая доля жирности 8%	40	1,4	1,6	11,35	66,4	0,005	0,065	2,0	0,01	*	60,5	45,5	7,0	0,05
	- сахар	5	-	-	5,0	18,7	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
	Итого		1,84	3,01	17,92	152,1	0,015	0,075	2,0	0,01	-	70,02	58,35	12,92	0,17
	- хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	0,15	0,12	-	0,14	75,0	77,4	24,6	2,16
	- хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,12	0,09	0,12	-	0,23	96,9	37,5	12,0	0,85
	Итого		8,97	3,69	38,85	242,1	0,36	0,24	0,24	0	1,66	71,9	114,9	36,6	3,01
	- фрукты свежие	100	2,3	5,0	34,83	156,0	0,04	0,07	0,5	0,05	0,19	132,0	60,0	23,0	0,3
	Итого		2,3	5,0	34,83	156,0	0,04	0,07	0,5	0,05	0,19	132,0	60,0	23,0	0,3
	Всего		48,11	27,62	158,18	1109,1	0,33	0,40	13,0	0,52	5,62	344,86	342,92	77,53	2,71

	-лавровый лист	0,01	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	00
	-соль пищевая йодированная	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		0,9	2,22	25,15	54,56	0,032	0,097	2,45	0,18	0,21	15,74	15,21	3,43	0,29
	- кофейный напиток порошок	6	0,98	1,41	4,17	16,4	0,01	0,01	-	-	-	9,22	22,85	5,92	0,08
	- молоко сгущенное массовая доля жирности 8%	40	1,4	1,6	11,35	66,4	0,01	0,13	4,0	0,2	*	121,0	91,0	14,0	0,1
	- сахар	5	-	-	5,0	18,7	0	0	0	0	0	0,3	следы	следы	0,045
	Итого		1,84	3,01	44,74	152,1	0,02	0,14	4,00	0,2	-	130,5	143,9	19,92	0,22
	- хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	0,15	0,12	-	0,14	75,0	77,4	24,6	2,16
	- хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,12	0,09	0,12	-	0,23	96,9	37,5	12,0	0,85
	Итого		8,97	3,69	38,85	242,1	0,36	0,24	0,24	0	1,66	71,9	114,9	36,6	3,01
	- сыр массовая доля жирности 45%	10	2,56	2,32	4,5	31,74	0,6	0,03	0,16	0,026	0,1	100,0	54,4	4,7	0,06
	Итого		2,56	2,32	4,5	37,1	0,6	0,03	0,16	0,026	0,1	100,0	54,4	4,7	0,06
	Всего		41,57	36,06	170,52	1011,94	0,37	0,44	21,16	0,57	0,66	364,8	348,32	70,11	2,96

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
18	Овощи свежие (соленые) в нарезке	100													
608	Котлета мясная	100													
694	Макаронные изделия	230													
833	Соус красный основной	50													
874	Кисель	200													
	Хлеб	90													
	Итого	740													
	- овощи свежие или соленые (томаты, огурцы)	100	0,85	0,15	2,75	16,5	0,17	0,03	12	0,08	0,54	15,5	33,0	12,5	0,44
	Итого		0,85	0,15	2,75	16,5	0,17	0,03	12	0,08	0,54	15,5	33,0	12,5	0,44
	- котлета мясная	110	16,2	18,36	1,42	135,88	0,064	0,074	0,8	0,008	1,49	22,00	110,80	24,06	1,68
	- масло растительное	5	-	3,9	-	33,7	0,001	0,001	0	0,02	-	1,2	1,0	0,15	0,01
	Итого		16,2	20,56	1,42	212,48	0,064	0,074	0,8	0,008	1,49	22,0	110,8	24,06	1,68
	- макаронные изделия	70	8,4	0,9	51,3	243,4	0,15	0,07	-	-	-	14,4	52,2	9,6	0,72
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,0	0,15	0,01	-
	- соль пищевая йодированная	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		8,45	4,53	51,37	276,5	0,151	0,071	0	0,02	0,0	15,4	52,35	9,601	0,72
	- томатная паста	10	0,35	-	1,05	5,56	0,005	-	1,04	12	-	2	6,1	4	0,2
	- лук репчатый	5	0,05	-	0,15	0,75	0,0	0,0	0,8	0	0,08	0,5	1,0	0,03	0,0
	- мука пшеничная	2,5	0,25	0,025	1,6	7,65	0,005	0,0	-	-	0	0,5	1,85	0,35	0,05
	- морковь	4	0,05	0,0	0,25	1,25	0,00	0,0	0,8	-	-	1	1,9	1,3	0,05
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	3	0,2	2,2	0,0	19,8	0,001	0,001	0	14,5	*	1,0	0,15	0,01	0,01
	- лавровый лист	0,01	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	- сахар песок	1,5	0	0	2,3	6,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	- соль пищевая йодированная	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		0,9	2,22	5,35	41,17	0,011	0,001	2,64	26,5	0,08	5	11	5,69	2,11
	- кисель	16	0,01	-	13,12	58,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	- сахар	10	0	0	9,98	37,4	0	0	0	0	0	0,2	следы	следы	0,03
	Итого		0,01	-	23,1	96,3	-	-	-	-	-	0,2	-	0	0,03
	- хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	0,15	0,12	-	0,14	75,0	77,4	24,6	2,16
	- хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,12	0,09	0,12	-	0,23	96,9	37,5	12,0	0,85
	Итого		8,97	3,69	38,85	242,1	0,36	0,24	0,24	0	1,66	71,9	114,9	36,6	3,01
	Всего		35,38	31,15	122,84	885,05	0,756	0,42	15,68	26,61	3,77	130	322,05	88,45	7,99

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13	Овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза)	100													
286	Биточки мясные	100													
336	Капуста тушеная	230													
	Сок	200													
42	Сыр	20													
	Хлеб	90													
	Итого	740													
	- овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза)	100	2,00	0,12	10,68	43,2	0,2	0,11	15,0	0,24	1,56	15,6	73,2	10,2	0,42
	Итого		2,00	0,12	10,68	43,2	0,2	0,11	15,0	0,24	1,56	15,6	73,2	10,2	0,42
	- биточки мясные	120	17,1	21,7	14,4	307,32	0,064	0,074	0,8	0,008	1,49	22,00	110,80	24,06	1,68
	- масло растительное	5	0,0	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		17,1	24,2	14,4	329,8	0,064	0,074	0,8	0,008	1,49	22,0	110,8	24,06	1,68
	-капуста белокочанная	310	5,3	0,3	13,4	78,8	0,03	0,04	45	3	0,06	48	31	16	1
	-лимонная кислота	0,6	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	-масло подсолнечное рафинированное	12	0	11,8	0	101,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	0,0	0,2	0,0	0,0
	-томатная паста	8	0,4	0,0	1,5	8	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	7,8	6,8	0,0	0,05
	-морковь красная	12	0,2	0,1	0,8	4	0,04	0,08	0,4	0	0	4,32	4,4	3,04	0,01
	-лук репчатый	15	0,3	0	1,4	7	0,014	0,01	0	0,16	0,08	17,98	4,64	1,12	0,06
	-лавровый лист	0,04	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	- мука пшеничная высший сорт	5	0,6	0,1	3,1	14,9	0	0	0	0	0	0	1	0	0
	-сахар песок	4	0	0	3,4	13,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
	-соль йодированная	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36,8	7,5	2,2	0,29
	Итого		6,8	12,3	23,6	227,31	0,084	0,097	47,9	3,16	7,8	114,9	22,36	22,36	1,41
	-сок	200	0	0	10,6	120	0	0	0,2	0	0	22,0	28,0	16,0	0,6
	Итого		0	0	10,6	120	0	0	0,2	0	0	22,0	28,0	16,0	0,6
	-сыр массовая доля жира 45%	20	5,12	4,68	9,0	63,48	0,6	0,06	0,32	0,52	0,2	200	108,8	5,14	0,12
			5,12	4,68	9,0	63,48	0,6	0,06	0,32	0,52	0,2	200	108,8	5,14	0,12
	- хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	0,15	0,12	-	0,14	75,0	77,4	24,6	2,16
	- хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,12	0,09	0,12	-	0,23	96,9	37,5	12,0	0,85
	Итого		8,97	3,69	38,85	242,1	0,36	0,24	0,24	0	1,66	71,9	114,9	36,6	3,01
	Всего		39,99	44,99	83,53	1025,89	1,38	0,40	47,2	1,21	0,63	264,74	395,51	89,06	2,03

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
19	Овощи свежие (соленые) порциями	100														
245	Рыба запеченная	100														
679	Рис рассыпчатый	230														
833	Соус сметанный с томатом	50														
157	Компот из сухофруктов	200														
	Хлеб	90														
	Фрукты свежие	100														
	Итого	870														
	- овощи свежие или соленые (томаты, огурцы)	100	0,85	0,15	2,75	16,5	0,17	0,03	12	0,08	0,54	15,5	33,0	12,5	0,44	
	Итого		0,85	0,15	2,75	16,5	0,17	0,03	12	0,08	0,54	15,5	33,0	12,5	0,44	
	- минтай	150	4,0	2,0	-	53,4	0,07	0,07	3,2	-	0,37	61,04	133,2	13,8	0,36	
	- масло растительное	2,5	-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	- соль пищевая йодированная	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		4,0	4,5	0	75,88	0,07	0,07	3,2	-	0,37	61,04	133,2	13,8	0,36	
	- крупа рисовая	63	1,15	0,27	16,12	145,17	0,16	0,18	0	-	2,07	97,2	31,5	0,72	0,8	
	- масло сливочное мдж 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,0	0,15	0,01	0,064	
	- соль пищевая йодированная	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого		4,2	4,5	42,4	222,5	0,16	0,18	0	0,02	2,07	98,2	31,65	0,73	0,86	
	- томатная паста	5	-	-	0,3	3,25	-	-	1,25	-	-	3,4	-	0,12	0,05	
	- сметана массовая доля жирности 15%	10	0,21	1,5	1,8	23,1	0,003	0,01	0,1	-	-	48,38	4,5	6,75	0,02	
	- мука пшеничная	5	0,53	0,07	3,66	16,45	0,013	0,01	-	-	0	1,2	5,75	2,2	0,01	
	- масло сливочное мдж 72,5%	5	0,07	3,6	0,04	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01	
	- соль пищевая йодированная	0,5	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		0,81	5,17	6,09	75,9	0,017	0,021	1,35	0,02	0	54,18	11,25	9,22	0,09	
	- смесь сухофруктов	20	0,68	-	8,53	55,8	-	-	-	-	-	32,2	29,4	2,36	0,064	
	- сахар	10	0	0	9,98	37,4	0	0	0	0	0	0,2	следы	следы	0,03	
	Итого		0,68	-	18,51	93,2	-	-	-	-	-	29,2	29,4	2,38	0,21	
	- хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	0,15	0,12	-	0,14	75,0	77,4	24,6	2,16	
	- хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,12	0,09	0,12	-	0,23	96,9	37,5	12,0	0,85	
	Итого		8,97	3,69	38,85	242,1	0,36	0,24	0,24	0	1,66	71,9	114,9	36,6	3,01	
	- фрукты	100	2,3	5	34,83	156	0,04	0,06	10,0	*	*	8,0	28,0	22,0	0,6	
	Итого		2,3	5	34,83	156	0,04	0,06	10			8	28	22	0,6	
	Всего		16,65	21,51	108,5	781,88	0,77	0,54	16,79	0,12	4,64	330,02	353,4	75,23	4,97	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
13	Овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза)	100													
637	Птица отварная	100													
692	Картофель отварной	230													
833	Соус сметанный с томатом	50													
945	Чай с молоком сгущенным	200													
	Хлеб	90													
847	Фрукты свежие	100													
	Итого	870													
	- овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза)	100	2,00	0,12	10,68	43,2	0,2	0,11	15,0	0,24	1,56	15,6	73,2	10,2	0,42
	Итого		2,00	0,12	10,68	43,2	0,2	0,11	15,0	0,24	1,56	15,6	73,2	10,2	0,42
	- мясо птицы	140	25,9	25,9	0	320,0	1,68	0,048	39,6	0,48	0,48	39,6	60,2	22,8	1,92
	- соль пищевая йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		25,9	25,9	0	320,0	1,68	0,048	39,6	0,48	0,48	39,6	60,2	22,8	1,92
	- картофель	237	5,0	0,9	37,1	173,3	0,06	0,03	5,5	-	0,79	26,0	62,8	36,01	1,25
	- масло сливочное м.д.ж 72 %	5	0,0	3,9	0,0	33,7	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01
	- соль пищевая йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		5,00	4,8	37,1	207,0	0,061	0,01	5,5	0,02	0,79	27,2	63,8	36,16	1,26
	- томатная паста	5	-	-	0,3	3,25	-	-	1,25	-	-	3,4	-	0,12	0,05
	- сметана мдж 15%	10	0,21	1,5	1,8	23,1	0,003	0,01	0,1	-	-	48,38	4,5	6,75	0,02
	- мука пшеничная	5	0,53	0,07	3,66	16,45	0,013	0,01	-	-	0	1,2	5,75	2,2	0,01
	- масло сливочное мдж 72,5%	5	0,07	3,6	0,04	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01
	- соль пищевая йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		0,81	5,17	5,8	75,9	0,017	0,021	1,35	0,02	0	54,18	11,25	9,22	0,09
	- чай	1	0,2	-	0,11	1,09	0,001	0,001	0,1	*	*	4,95	8,25	4,4	0,82
	- сахар	5	-	-	5,0	18,7	-	-	-	-	-	0,3	следы	следы	0,045
	- молоко сгущенное массовая доля жирности 8%	40	2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	4,0	0,02	*	121,0	87,6	14,0	0,1
	Итого		3,0	3,2	9,81	77,79	0,03	0,13	4,1	0,02	-	126,25	95,85	18,4	0,94
	- фрукты	100	1,2	-	22,4	91,0	0,04	0,06	10,0	*	*	8,0	28,0	22,0	0,6
	Итого		1,2	-	22,4	91,0	0,04	0,06	10,0	*	*	8,0	28,0	22,0	0,6
	- хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	0,15	0,12	-	0,14	75,0	77,4	24,6	2,16
	- хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,12	0,09	0,12	-	0,23	96,9	37,5	12,0	0,85
	Итого		8,97	3,69	38,85	242,1	0,36	0,24	0,24	0	1,66	71,9	114,9	36,6	3,01
	Всего		46,88	42,88	124,64	1056,99	2,39	75,79	75,79	0,78	4,49	342,73	447,2	155,38	8,24

МКОУ «Краснооктябрьская СОШ»

Сводная ведомость

десятидневного меню приготавливаемых блюд для обучающихся 5-11 классов по химическому составу, содержанию витаминов и микроэлементов

Возрастная категория: 12-18 лет

Сезон: весеннее - летний

Химический состав продуктов	Дни										за 10 дней	за 1 день
	первый	второй	третий	четвертый	пятый	шестой	седьмой	восьмой	девятый	десятый		
Белки (граммы)	39,94	32,83	38,94	42,61	48,11	41,57	35,38	32,27	14,35	28,05	354,05	35,4
Жиры (граммы)	37,48	36,7	34,57	28,26	27,62	36,06	31,15	38,85	16,51	30,39	317,59	31,75
Углеводы (граммы)	98,1	89,72	119,15	126,62	158,18	170,52	122,84	242,1	73,69	104,54	1305,46	130,5
Энергетическая ценность (ккал)	932,78	794,69	920,83	932,8	1109,1	1006,58	885,05	1025,89	625,88	778,05	9011,65	901,16
Витамины (миллиграммы)												
В-1	0,36	0,38	0,41	0,66	0,33	0,37	0,38	0,32	0,29	0,29	3,79	0,38
В-2	0,42	0,40	0,44	0,43	0,40	0,44	0,42	0,40	0,42	0,43	4,2	0,42
С	18,00	19,75	13,4	19,75	13,0	21,16	20,95	47,2	17,85	16,8	207,86	20,79
А	0,22	0,27	0,2	0,73	0,52	0,57	0,25	1,21	0,64	0,21	4,82	0,48
Е	2,49	2,13	2,32	1,63	5,62	0,66	2,55	0,63	2,65	0,23	20,91	2,09
Минеральные вещества (миллиграммы)												
Ca	158,14	561,6	332,32	561,6	344,86	364,8	134,86	264,74	237,66	339,42	3300	330
P	315,71	418,21	179,15	363,45	342,92	348,7	207,45	395,51	356,49	372,41	3300	330
Mg	86,08	79,69	70,77	69,69	77,53	70,11	89,5	89,06	47,93	69,64	750	75
Fe	4,55	4,23	2,49	4,23	2,71	2,96	4,21	4,03	3,38	3,21	36	3,6

МКОУ «Краснооктябрьская СОШ»

Список использованной литературы

1. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
2. Методические рекомендации МР 2.4 0179-20. «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций». Москва 2020г.
3. Справочник диетологии. Москва «Медицина» 1981г под редакцией АМН СССР А.А. Покровского и члена-корреспондента АМН СССР М.А. Самсонова.
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.; ДеЛипринт. 2010, с.258.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный-К.: АСК., 2005,с. 276.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск 2020год.