

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	овощи свежие	60	1,14	0,18	3,79	22,86	35
	плов из птицы	180	21,48	16,44	33,24	367,2	24-2
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	34
	сок	200	0,97	0,19	19,59	83,24	13
	хлеб ржаной	20	1,28	0,17	8,23	39,57	32
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	33-2
итого		600	28,32	17,38	94,72	654,6	
День 2							
	запеканка из творога с повидлом	200	20,23	17,12	24,06	337,01	12-2
	повидло	30	0,12	0	19,8	79,68	45
	кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	28
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	34
	хлеб ржаной	20	1,28	0,17	8,23	39,57	32
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	33-2
итого		590	25,18	18,04	109,86	710,99	
День 3							
	овощи свежие	60	1,14	0,18	3,79	22,86	35
	гуляш мясной	100	15,22	15,07	3,63	211,06	21
	каша рассыпчатая гречневая	180	9,82	11,57	44,33	320,31	7
	чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	15
	хлеб ржаной	20	1,28	0,17	8,23	39,57	32
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	33-2
итого		600	30,61	27,24	94,77	747,78	
День 4							
	икра морковная	60	1,27	4,72	6,3	74,09	26
	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	9,19	4,88	5,07	101,81	229
	пюре картофельное	180	3,78	6,47	25,62	176,37	321
	йогурт питьевой	180	8,73	5,59	14,84	151,9	18
	хлеб ржаной	20	1,28	0,17	8,23	39,57	32
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	33-2
итого		570	27,3	22,08	80,13	638,47	
День 5							
	овощи свежие	60	1,14	0,18	3,79	22,86	35
	печень по-строгановски	100	13,66	11,03	3,58	189,04	22
	макаронные изделия отварные	180	6,5	37	5,57	225,04	11
	какао с молоком сгущенным	200	3,6	3,71	23,76	143,72	16
	хлеб ржаной	20	1,28	0,17	8,23	39,57	32
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	33-2

итого		600	29,23	52,34	65	714,96	
День 6	овощи консервированные	60	1,8	0,12	3,78	23,28	36
	омлет паровой	200	16,5	30,36	3,43	353,17	44
	кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,29	3,3	24,14	139,68	14
	хлеб ржаной	20	1,28	0,17	8,23	39,57	32
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	47
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	33-2
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	34
итого		630	26,37	42,85	69,53	772,23	
День 7	рагу из овощей	250	4,1	20,61	22,54	301,29	37
	сыр (порциями)	15	3,56	4,56	0	56,25	1
	компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	27
	кондитерское изделие (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	106,2	40
	хлеб ржаной	20	1,28	0,17	8,23	39,57	32
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,7	33
итого		555	13,83	26,68	89,73	664,91	
День 8	тефтели	110	8,81	13,73	11,68	211,18	46
	капуста тушеная	180	4,36	6	18,17	147,49	4
	сок	200	0,97	0,19	19,59	83,24	13
	хлеб ржаной	20	1,28	0,17	8,23	39,57	32
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,7	33-2
итого		550	18,47	20,34	77,74	576,18	
День 9	овощи консервированные	60	1,8	0,12	3,78	23,28	36
	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	9,19	4,88	5,07	101,81	20
	рис отварной	180	4,13	9,39	43,16	273,62	10
	чай с молоком сгущенным	200	2,89	3,3	36,25	186,51	17
	хлеб ржаной	20	1,28	0,17	8,23	39,57	32
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,7	33-2
итого		590	22,34	18,11	116,56	719,49	
День 10	овощи свежие	60	1,14	0,18	3,79	22,86	35
	картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,34	7,12	21,53	188,29	38
	кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	28
	хлеб ржаной	20	1,28	0,17	8,23	39,57	32
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,7	33-2
	масло	10	0,05	8,25	0,08	74,8	47
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	34
итого		610	10,36	16,47	91,4	580,22	

Утверждаю
Директор МКОУ
«Краснооктябрьская СОШ»

_____ А.Ю. Мелехина

«31» марта 2024 г

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

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: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта в г		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	В ₂	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
35	овощи свежие	60														
24	плов из птицы	180														
34	фрукты свежие	100														
13	сок	200														
32	хлеб ржаной	20														
33-2	хлеб пшеничный	40														
		брутто	нетто													
	- овощи свежие (томаты, огурцы)	61	60													
	Итого	60		1,14	0,18	3,79	22,86	0,06	0,06	21,05	0,11	0,29	22,3	40,99	40,99	1,2
	- бройлер-цыпленок филе	96	88													
	- крупа рисовая	42	42													
	- томатная паста	3	3													
	- лук репчатый	11,9	10													
	- морковь	13,3	10													
	- масло подсолнечное рафинированное	10	10													
	- соль поваренная йодированная	1	1													
	Итого	180		21,48	16,44	33,24	367,2	0,1	0,10	13,2	0,26	5,28	14,4	44,4	44,4	225,6
	- сок	200	200													
	Итого	200		0,97	0,19	19,59	83,24	0,02	0,02	1,6	0,00	0,00	12,6	12,6	12,6	2,52
	- фрукты свежие	114	100													
	Итого	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	10	0,01	0,63	16	8	8	2,2
	- хлеб пшеничный	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,06	0,00	0,00	0,78	9,2	33,6	13,2	0,8
	- хлеб ржаной	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,03	0,00	0,00	0,44	3,24	3,42	15,66	0,72
	Итого	60		4,33	0,36	23,28	110,62	0,09	0,09	0,0	0,00	1,22	12,44	37,02	28,86	1,52
	Всего	600		28,32	17,38	94,72	654,6	0,3	0,3	45,85	0,38	7,42	77,74	143,01	134,85	233,04

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта 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	
12	запеканка из творога с повидлом	200															
45	повидло	30															
28	кисель	200															
34	фрукты свежие	100															
32	хлеб ржаной	20															
33-2	хлеб пшеничный	40															
	Итого	590															
		брутто	нетто														
	-творог 5% жирности	100	100														
	- крупа манная	7	7														
	-сахар песок	9	9														
	- масло сладко-сливочное не соленое	4,5	4,5														
	- сухари панировочные	4,5	4,5														
	-сметана 15% жирности	4,5	4,5														
	СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ПОДАЧИ	67,5															
	- молоко пастер. 3,2% жирности	33,6	33,6														
	-масло сладко-сливочное не соленое	3,7	3,7														
	- мука пшеничная в/с	3,7	3,7														
	- сахар песок	0,7	0,7														
	-соль	0,5	0,5														
	Итого			20,23	17,12	24,06	337,01	0,07	0,07	0,38	0,1	0,36	188,31	227,37	28,87	0,83	
	-повидло	30															
	Итого			0,12	0,00	19,8	79,68	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	4,2	2,7	2,1	0,3	
	- кисель	24	24														
	- сахар	10	10														
	-лимонная кислота	0,2	0,2														
	Итого			0,1	0,1	27,9	113	0,01	0,01	2,0	0,00	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4	
	- фрукты свежие	114	100														
	Итого			0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	10	0,01	0,63	16	8	11	2,2	
	- хлеб пшеничный	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,06	0,00	0,00	0,78	9,2	33,6	13,2	0,8	
	- хлеб ржаной	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,03	0,00	0,00	0,44	3,24	3,42	15,66	0,72	
	Итого			4,33	0,42	28,3	134,3	0,09	0,09	0,00	0,00	1,22	12,44	37,02	28,86	1,52	
	Всего	570		25,18	18,04	109,86	710,99	0,2	0,2	12,53	0,11	2,31	225,95	283,09	72,83	5,25	

Неделя: первая
 День среда
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реце пта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта г.		Пищевые вещества			Энергет ическая продукта ценност ь (ккал).	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
35	овощи свежие	60															
21	гуляш мясной	100															
7	каша рассыпчатая гречневая	180															
15	чай с сахаром	200															
32	хлеб ржаной	20															
33-2	хлеб пшеничный	40															
	Итого	600															
		Бру тто	Нетт о														
	- овощи свежие (томаты, огурцы)	61	60														
	Итого			1,14	0,18	3,79	22,86	0,06	0,06	21,05	0,11	0,29	22,3	40,99	20,46	1,2	
	- говядина категории А	89,6	80,6														
	- масло растительное	3	3														
	- лук репчатый	10,4	8,75														
	- томат-паста	3,13	3,13														
	- мука пшеничная	2,5	2,5														
	- соль йодированная	1	1														
	Итого	100		15,22	15,07	3,63	211,06	0,04	0,04	1,1	0,2	0,64	15,55	134,8	20,57	2	
	- крупа гречневая ядрица	52	50														
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	11	11														
	- соль поваренная йодированная	2	2														
	Итого	180		9,82	11,57	44,33	320,31	0,26	0,26	0,00	0,05	5,56	25,97	217,06	145,18	5,10	
	- чай	1	1														
	- сахар	15	15														
	Итого	200		0,1	0	14,72	59,25	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	
	- хлеб пшеничный	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,06	0,00	0,00	0,78	9,2	33,6	13,2	0,8	
	- хлеб ржаной	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,03	0,00	0,00	0,44	3,24	3,42	15,66	0,72	
	Итого			4,33	0,42	28,3	134,27	0,09	0,09	0	0	1,22	12,44	37,02	28,86	1,52	
	Всего			30,61	27,24	94,77	747,78	0,45	0,45	22,17	0,36	7,71	87,03	433,58	218,89	10,19	

Неделя: первая
 День: четверг
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта 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	
26	Икра морковная	60															
20	Рыба тушеная в томате с овощами	90															
3	Пюре картофельное	180															
18	Йогурт питьевой	180															
32	хлеб ржаной	20															
33-2	хлеб пшеничный	40															
	Итого	570															
	-лук репчатый	13,5	11														
	-морковь	56	42														
	- масло подсолнечное	5	5														
	- томатное пюре	15	15														
	- сахар	1	1														
	- соль	0,3	0,3														
	- лимонная кислота	0,3	0,3														
	Итого			1,27	4,72	6,3	74,09	0,04	0,04	3,04	0,87	2,31	26,34	37,62	22,87	0,8	
	- рыба минтай филе	62	55														
	- морковь	21	16														
	- лавровый лист	2,7	2,7														
	- лук репчатый	8	7														
	- томатная паста	9	9														
	- масло подсолнечное	4,5	4,5														
	- лимонная кислота	2,25	2,25														
	- сахар	1,8	1,8														
	- соль	1,8	1,8														
	Итого			9,19	4,88	5,07	101,81	0,07	0,07	2,63	0,35	2,23	37,51	137,14	38,19	0,84	
	- картофель	237	154														
	- молоко пастер 3.2%	27	27														
	- масло сладко-сливочное несоленое	6	6														
	- соль	1	1														
	Итого	180		3,78	6,47	25,62	176,37	0,15	0,15	12,45	0,05	0,29	42,04	34,88	100,73	1,42	
	- йогурт питьевой	180	180														
	Итого			8,73	5,59	14,84	151,9	0,03	0,03	0,43	0,03	0,00	182,07	138,24	20,16	0,14	
	- хлеб пшеничный	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,06	0,00	0,00	0,78	9,2	33,6	13,2	0,8	
	- хлеб ржаной	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,03	0,00	0,00	0,44	3,24	3,42	15,66	0,72	
	Итого			4,33	0,42	28,3	134,27	0,09	0,09	0	0	1,22	12,44	37,02	28,86	1,52	
	Всего	570		27,3	22,08	80,13	638,47	0,38	0,38	18,55	1,3	6,05	300,4	384,9	210,81	4,72	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реце пта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции Продукта г		Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
35	овощи свежие	60															
22	печень по-строгановски	100															
11	макаронные изделия отварные	180															
16	какао с молоком сгущенным	200															
32	хлеб ржаной	20															
33-2	хлеб пшеничный	40															
	Итого	600															
		брут	нетт														
	- овощи свежие (томаты, огурцы)	61	60														
	Итого			1,14	0,18	3,79	22,86	0,06	0,06	21,05	0,11	0,29	22,3	40,99	20,46	1,2	
	-печень говяжья	79	74														
	- масло подсолнечное	6	6														
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №332																
	- сметана 15%	11,5	11,5														
	- мука пшеничная в/с	3,5	3,5														
	- соль	1	1														
	- лук репчатый	11,9	10														
	- масло сладко-сливочное	1	1														
	Итого	100		13,66	11,03	3,58	189,04	0,16	0,16	10,18	4,65	3,51	20,25	199,87	13,56	4,3	
	- макаронные изделия	61	61														
	- соль	2,5	2,5														
	- масло сладко-сливочное	6	6														
	Итого	180		6,5	37	5,57	225,04	0,07	0,07	0,93	0,00	0,00	0,93	8,12	4,64	41,76	
	- какао порошок	4	4														
	- молоко сгущенное с сахаром	38	38														
	- сахар песок	3	3														
	Итого			3,6	3,71	23,76	143,72	0,01	0,01	0,15	0,01	0,09	103,82	90,16	25,64	0,85	
	- хлеб пшеничный	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,06	0,00	0,00	0,78	9,2	33,6	13,2	0,8	
	- хлеб ржаной	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,03	0,00	0,00	0,44	3,24	3,42	15,66	0,72	
	Итого			4,33	0,42	28,3	134,27	0,09	0,09	0	0	1,22	12,44	37,02	28,86	1,52	
	Всего			29,23	52,34	65	714,96	0,39	0,39	32,31	4,77	5,11	159,74	376,16	93,16	49,63	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта а г		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
36	овощи консервированные	60															
44	омлет паровой	200															
14	кофейный напиток с молоком сгущенным	200															
32	хлеб ржаной	20															
47	масло сливочное	10															
33-2	хлеб пшеничный	40															
34	фрукты свежие	100															
	Итого	630															
		брутто	нетто														
	- овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза)	92	60														
		86	60														
	Итого			1,8	0,12	3,78	23,28	0,05	0,11	2,4	0,00	0,72	10,8	33,48	11,34	0,38	
	- яйца куриные	3 шт	120,75														
	- молоко пастер 3,2%	54	54														
	- масло сладко-сливочное	17	17														
	- соль	1	1														
	Итого	200		16,5	30,36	3,43	353,17	0,07	0,07	0,28	0,41	2,84	116,79	19,09	250,43	2,8	
	- кофейный напиток	5	5														
	- молоко сгущенное с сахаром 8,5%	40	40														
	- сахар	5	5														
	Итого			3,29	3,3	24,14	139,68	0,03	0,03	0,16	0,01	0,09	116,67	85,97	19,43	0,38	
	- хлеб ржаной	20	20														
	Итого			1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,03	0,00	0,00	0,44	3,24	3,42	15,66	0,72	
	- масло сладко-сливочное	10	10														
	Итого			0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,00	0,07	0,22	1,2	1,9	0,00	0,02	
	- хлеб пшеничный	40	40														
	Итого	40		3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,06	0,00	0,00	0,78	9,2	33,6	13,2	0,8	
	- фрукты свежие	114	100														
	Итого			0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	10	0,01	0,63	16	8	11	2,2	
	Всего			26,37	42,85	69,53	772,23	0,27	0,33	12,84	0,5	5,72	273,9	185,46	321,06	7,3	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реце пта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта г		Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
37	рагу из овощей	250														
1	сыр (порциями)	15														
27	компот из кураги	200														
40	кондитерское изделие (вафли)	30														
32	хлеб ржаной	20														
33	хлеб пшеничный	40														
	Итого:	555														
		брут то	нетто													
	- картофель	127	76													
	- морковь	51	38													
	- лук	22,6	19													
	- капуста белокочанная	60	48													
	- масло подсолнечное	9	9													
	СОУС СМЕТАННЫЙ №330															
	- сметана 15%	17,8	17,8													
	- мука пшеничная в/с	5,3	5,3													
	- соль	0,6	0,6													
	- лавровый лист	0,02	0,02													
	- масло сладко-сливочное	11	11													
	Итого	250		4,1	20,61	22,54	301,29	0,13	0,13	16,26	0,83	4,41	69,46	96,67	40,54	1,74
	- сыр	15,5	15													
	Итого			3,56	4,56	0,00	56,25	0,00	0,00	0,42	0,04	0,05	147	87	7,5	0,11
	- курага	21	21													
	- сахар песок	7	7													
	Итого			1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,01	69,96	0,3	0,0	28	25	18	0,6
	- вафли	30	30													
	Итого			0,84	0,99	23,19	106,2	0,01	0,1	0,00	0,00	0,00	4,8	10,8	3	0,45
	- хлеб пшеничный	40	40	3,05	0,25	20,07	94,7	0,06	0,06	0,00	0,00	0,78	9,2	33,6	13,2	0,8
	- хлеб ржаной	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,03	0,00	0,00	0,44	3,24	3,42	15,66	0,72
	Итого			4,33	0,42	28,3	134,27	0,09	0,09	0,0	0,00	1,22	12,44	37,02	28,86	1,52
	Всего															
				13,83	26,68	89,73	664,91	0,24	0,33	86,64	1,17	5,68	261,7	256,49	97,9	4,42

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г		Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
46	тефтели	110														
4	капуста тушеная	180														
13	сок	200														
32	хлеб ржаной	20														
33-2	хлеб пшеничный	40														
	Итого	550														
		брутто	нетто													
	- говядина б/к	45	38													
	- крупа рисовая	5	5													
	- лук репчатый	21	18													
	- масло подсолнечное	3	3													
	- мука пшеничная	4	4													
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331															
	- сметана 15%	12	12													
	- мука пшеничная	3,8	3,8													
	- томатная паста	5	5													
	- соль	0,4	0,4													
	Итого			8,81	13,73	11,68	211,18	0,05	0,05	1,64	0,03	2,85	23,48	88,77	16,04	1,25
	- капуста белокочанная	250	200													
	- масло подсолнечное	6	6													
	- морковь	5	4													
	- лук репчатый	8,33	7													
	- томатная паста	11	11													
	- лимонная кислота	0,14	0,14													
	- мука пшеничная	2	2													
	- сахар	5	5													
	- лавровый лист	0,02	0,02													
	- соль	1,5	1,5													
	Итого	180		4,36	6,0	18,17	147,49	0,07	0,07	38,34	0,12	2,79	92,58	36,29	69,82	2,15
	- сок	200	200													
	Итого			0,97	0,19	19,59	83,24	0,02	0,02	1,6	0,00	0,00	12,6	12,6	7,2	2,52
	- хлеб пшеничный	40	40	3,05	0,25	20,07	94,7	0,06	0,06	0,00	0,00	0,78	9,2	33,6	13,2	0,8
	- хлеб ржаной	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,03	0,00	0,00	0,44	3,24	3,42	15,66	0,72
	Итого			4,33	0,42	28,3	134,27	0,09	0,09	0	0	1,22	12,44	37,02	28,86	1,52
	Всего			18,47	20,34	77,74	576,18	0,23	0,23	41,58	0,15	6,86	141,1	174,68	121,92	7,44

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реце пта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции Продукта г		Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
36	овощи консервированные	60														
20	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90														
10	рис отварной	180														
17	чай с молоком сгущенным	200														
32	хлеб ржаной	20														
33-2	хлеб пшеничный	40														
		590														
		брут то	нетт о													
	- овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза)	92 86	60 60													
	Итого			1,8	0,12	3,78	23,28	0,05	0,11	2,4	0,00	0,72	10,8	33,48	11,34	0,38
	- рыба минтай филе	62	55													
	- морковь	21	16													
	- лавровый лист	2,7	2,7													
	- лук репчатый	8	7													
	- томатная паста	9	9													
	- масло подсолнечное	4,5	4,5													
	- лимонная кислота	2,25	2,25													
	- сахар	1,8	1,8													
	- соль	1,8	1,8													
	Итого			9,19	4,88	5,07	101,81	0,07	0,07	2,63	0,35	2,23	37,51	137,14	38,19	0,84
	- крупа рисовая	60,6	60													
	- масло сладко-сливочное	11	11													
	- соль	2	2													
	Итого	180		4,13	9,39	43,16	273,62	0,04	0,04	0,00	0,05	0,51	13,92	83,35	28,35	0,59
	- молоко сгущенное с сахаром	40	40													
	- чай черный	1	1													
	- сахар песок	5	5													
	Итого			2,89	3,3	36,25	186,51	0,01	0,01	0,18	0,01	0,09	113,12	73,79	14,25	0,43
	- хлеб пшеничный	40	40	3,05	0,25	20,07	94,7	0,06	0,06	0,00	0,00	0,78	9,2	33,6	13,2	0,8
	- хлеб ржаной	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,03	0,00	0,00	0,44	3,24	3,42	15,66	0,72
	Итого			4,33	0,42	28,3	134,27	0,09	0,09	0	0	1,22	12,44	37,02	28,86	1,52
	Всего	590		22,34	18,11	116,56	719,49	0,26	0,32	5,21	0,41	4,77	187,79	364,78	120,99	3,76

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 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
35	овощи свежие	60														
38	картофель, запеченный в сметанном соусе	180														
28	кисель	200														
32	хлеб ржаной	20														
33-2	хлеб пшеничный	40														
47	масло	10														
34	фрукты свежие	100														
		610														
		Брутто	Нетто													
	- овощи свежие (томаты, огурцы)	61	60													
	Итого			1,14	0,18	3,79	22,86	0,06	0,06	21,05	0,11	0,29	22,3	40,99	20,46	1,2
	-картофель	197	128													
	СОУС СМЕТАННЫЙ №330															
	- сметана 15%	18	18													
	- мука пшеничная в/с	5,4	5,4													
	- соль	0,6	0,6													
	- сыр голландский	3,76	3,6													
	- масло сладко-сливочное	3,6	3,6													
	Итого	180		4,34	7,12	24,53	188,29	0,13	0,13	10,03	0,06	0,22	60,09	30,47	97,29	1,28
	- кисель	24	24													
	- сахар	10	10													
	-лимонная кислота	0,2	0,2													
	Итого	200		0,1	0,1	27,9	113	0,01	0,01	2,0	0,00	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4
	- хлеб пшеничный	40	40	3,05	0,25	20,07	94,7	0,06	0,06	0,00	0,00	0,78	9,2	33,6	13,2	0,8
	- хлеб ржаной	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,03	0,00	0,00	0,44	3,24	3,42	15,66	0,72
	Итого			4,33	0,42	28,3	134,27	0,09	0,09	0	0	1,22	12,44	37,02	28,86	1,52
	- масло сладко-сливочное	10	10													
	Итого			0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,00	0,07	0,22	1,2	1,9	0,00	0,02
	- фрукты свежие	114	100													
	Итого			0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	10	0,01	0,63	16	8	11	2,2
	Всего	610		610	10,36	16,47	91,4	580,22	0,32	43,08	0,25	2,68	117,03	126,38	159,61	6,62

МКОУ «Краснооктябрьская СОШ»

Сводная ведомость

десятидневного меню приготавливаемых блюд для обучающихся 5-11 классов по количественной величине пищевых продуктов в нетто

Возрастная категория: 12-18 лет

Сезон: весенне-летний

Наименование продуктов	Дни										за десять дней г	за один день г
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		
Мясо категории I категории			80,6					38			118,6	11,68
Птица (цыплята бройлеры потрошённые I категории)	88										88	8,8
Субпродукты (печень говяжья)					74						74	7,4
Рыба (филе)				55					55		110	11
Молоко массовая доля жирности 3,2%		33,6		27		54					114,6	11,46
Кисломолочные продукты				180							180	18
Творог массовая доля жирности 5%		100									100	10
Сметана массовая доля жирности 15%		4,5			11,5		17,8	12		18	63,8	6,38
Сыр массовая доля жирности 45%							15			3,6	18,6	1,86
Масло сливочное массовая доля жирности 72,5%		8,2	11	6	7	27	11		11	13,6	94,8	9,48
Масло растительное	10		3	9,5	6		9	9			46,5	4,65
Макаронные изделия					61						61	6,1
Крупы, бобовые	42	7	50					5	60		164	16,4
Мука пшеничная		3,7	2,5		3,5		5,3	9,8		5,4	30,2	3,02
Сахар		19,7	15	2,8	3	5	7	5	6,8		64,3	6,43
Кондитерские изделия		30					30				60	6,0
Картофель				154			76			128	358	35,8
Овощи, зелень	83		71,88	100	70	60	105	245	92	60	886,88	88,68
Фрукты свежие	100					100				100	300	30
Сухофрукты (в том числе шиповник)							21				21	2,1
Соки плодовоовощные	200							200			400	40
Чай			1						1		2	0,2
Какао – порошок, кофейный напиток						5					5	0,5
Кисель		24								24	48	4,8
Соль поваренная пищевая йодированная	1	0,5	3	3,1	3,5	1	0,6	1,9	2,8		17,4	1,74
Хлеб пшеничный	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	20
Яйцо диетическое						120,75					120,75	12,07

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)	28,32	21,55	30,61	27,3	29,23	26,37	13,83	18,47	22,34	10,36	228,38	22,83
Жиры (граммы)	17,38	15,38	27,24	22,08	52,34	42,85	26,68	20,34	18,11	16,47	258,87	25,89
Углеводы (граммы)	94,72	100,79	94,77	80,13	65	69,53	89,73	77,74	116,56	94,4	883,37	88,34
Энергетическая ценность (ккал)	654,6	635,46	747,78	638,47	714,96	772,23	664,91	576,18	719,49	580,22	6704,3	67,04
Витамины (миллиграммы)												
В-1	0,3	0,19	0,45	0,38	0,39	0,27	0,24	0,23	0,26	0,32	3,03	0,3
С	45,85	12,47	22,17	18,55	32,31	12,84	86,64	41,58	5,21	43,08	320,7	32,07
А	0,38	0,1	0,36	1,3	4,77	0,5	1,17	0,15	0,41	0,25	9,39	0,93
Е	7,42	2,24	7,71	6,05	5,11	5,72	5,68	6,86	4,77	2,68	54,24	5,42
Минеральные вещества (миллиграммы)												
Ca	77,74	198,89	87,03	300,4	159,74	273,9	261,7	141,1	187,79	117,03	1805,32	180,53
P	143,01	250,21	433,58	384,9	376,16	185,46	256,49	174,68	364,78	126,38	2695,65	269,56
Mg	134,85	68,54	218,89	210,81	93,16	321,06	97,9	121,92	120,99	159,61	1547,73	154,78
Fe	233,04	51,3	10,19	4,72	49,63	7,3	4,42	7,44	3,76	6,62	378,42	37,84

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 5-11-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск 2020год.