

УТВЕРЖДАЮ:

ВрИО директора МБОУ СОШ

села Большие Санники



Г.В.Головкова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ СОШ села БОЛЬШИЕ САНИКИ

Меню составлено с учетом возрастных групп (с 7 до 10 лет, и с 11 лет и старше), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме.

Режим питания:

Завтрак - 10.10

В целях организации полноценного питания детей планируется включение в рацион продуктов: обогащенных йодом (соль), кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой, соков обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год) под редакцией А.Я.Перевалова.

рецепт	наименование блюда	количество		продуктов	г/штук		г/штук		г/штук				г/штук				Энерг. ценность (ккал)	г/штук				Энерг. ценность (ккал)
		7-10л	11 и старше		масса в граммах				пищевые ценности				Энерг. ценность (ккал)	пищевые ценности				Энерг. ценность (ккал)				
					брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Б		Ж	У							
День 1																						
429	Картофельное пюре	150	180	картофель	169,5	126	206	150,2	3,15	6,6	16,3	138,0	3,7	7,9	19,62	165,6						
				молоко	24	23	29	27														
				сливочное масло	6	6	7															
388	Тефтели из говядины	90	100	говядина	60	44	67	49	9,3	9,6	7,2	153,0	10,3	10,7	8,0	170,0						
				хлеб	8,5	8,5	9,4	9,4														
				вода	12,6	12,6	14	14														
				сливочное масло	2,0	2,0	2,3	2,3														
				лук	24,3	20,7	27	23														
453	с томатным соусом	50	50	СОУС		50		50	0,5	1,9	3,5	32,8	0,5	1,9	3,5	32,8						
				мука	2,5	2,5	2,5	2,5														
				томат-паста	7,5	7,5	7,5	7,5														
				сливочное масло	2,5	2,5	2,5	2,5														
				вода	25	25	25	25														
4	Салат из капусты с морковью	60	100	капуста	63,6	50,4	106	84,0	0,96	6,06	5,76	81,6	1,6	10,1	9,6	136,0						
				морковь	7,8	6	13	10														
				масло растительное	6	6	10	10														
				сахар	3	3	5	5														
				лимонная кислота	0,1	0,1	0,1	0,1														
108	Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб пшеничный	40	40	50	50	2,64	0,48	13,3	69,6	3,3	0,6	16,64	87,0						
508	Компот из смеси сухофруктов	180	180	с/фрукты	22,5	27,5	22,5	27,5	0,48	0	24,3	99,0	0,48	0	24,3	99,0						
				сахар	13	13	13	13														
				вода	171	171	171	171														
Всего:									17,03	24,64	70,36	574,0	19,88	31,2	81,66	690,4						

рецепт	наименование блюда	7-10 лет		11 и старше	продуктов	7-14 лет				14-18 лет				18-25 лет				Энерг. ценность (ккал)
		7-10 лет	старше			масса в граммах		пищевые ценности		Энерг. ценность (ккал)	пищевые ценности		Энерг. ценность (ккал)					
						брутто	нетто	брутто	нетто		Б	Ж		У	Б	Ж	У	
День 2																		
301	Омлет натуральный	130	130	яйцо	2 шт	80	2 шт	80	11,2	17,4	3,0	212,0	11,2	17,4	3,0	212,0		
				молоко	50	50	50	50										
				масса омлетной смеси	130	130	130	130										
				масло сливочное	5	5	5	5										
				масса готового омлета	126	126	126	126										
				масло сливочное	5	5	5	5										
260	Каша «Дружба»	150	150	крупа рисовая	11,3	11,3	11,3	11,3	3,9	8,7	18,8	169,7	3,9	8,7	18,8	169,7		
				крупа пшеничная	8,3	8,3	8,3	8,3										
				молоко	76,5	76,5	76,5	76,5										
				вода	52,5	52,5	52,5	52,5										
				сахар	3,8	3,8	3,8	3,8										
				масло сливочное	7,5	7,5	7,5	7,5										
108	Хлеб пшеничный	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	2,64	0,48	13,3	69,63	3,3	0,6	16,64	87,0		
100	с сыром	12	14,5	сыр	12,1	12	14,8	14,5	3,07	3,13	0	41,2	3,7	3,78	0	49,78		
496	Какао с молоком	180	180	какао	2,7	2,7	2,7	2,7	3,24	3,0	0,36	130,0	3,24	3,0	0,36	130,0		
				молоко	90	90	90	90										
				вода	99	99	99	99										
				сахар	18	18	18	18										
Всего:									24,05	32,7	35,46	622,53	25,34	33,48	38,8	648,48		

№ ре- цеп	прием пищи, наименование блюда	выход блюда		наименование продуктов	1-10 лет		11 лет и старше		1-10 лет			11 лет и старше				
		7- 10л	11л и стар- ше		масса в граммах		пищевые ценности		Энерг. ценно- сть (ккал)	пищевые ценности		Энерг. ценно- сть (ккал)				
					брут- то	нет- то	б	ж		у	б		ж	у		
День 3																
415	Рис припущенный	150	180	крупа	52	52	62	62	3,54	6,04	32,4	198,1	2,88	4,83	25,9	187,7
				масло сливочное	6,5	6,5	8	8								
				вода	109	109	131	131								
401	Печень тушеная в соусе	50/ 50	50/ 50	печень говяжья	86	71	86	71	13,3	7,7	5,5	144,0	13,3	7,7	5,5	144,0
444	Сметанном с томатом			перевод в мясо	74,1	61,2	74,1	61,2								
				мука	3	3	3	3								
				сливочное масло	5	5	5	5								
				масса тушеной печени		50		50								
				соус		50		50								
				мука	2,5	2,5	2,5	2,5								
				сливочное масло	2,5	2,5	2,5	2,5								
				томат пюре	5	5	5	5								
				сметана	20	20	20	20								
53	Салат из свеклы с соленным огурцом	60	100	свекла	55,8	44,4	93	74	0,72	6,24	3,9	74,7	1,2	10,4	6,5	124,0
				огурцы соленные	15	12	25	20								
				раст. масло	6	6	9	9								
108	Хлеб пшеничный	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	2,64	0,48	13,3	69,63	3,3	0,6	16,64	87,0
507	Компот из свежих плодов или ягод	180	180	ягода	38	36	38	36	0,45	0,18	20,8	86,4	0,45	0,18	20,8	86,4
				вода	155	155	155	155								
				сахар	14	14	14	14								
Всего:									20,6 5	20,64	75,9	572,83	21,13	23,71	75,34	629,1

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Наименование продуктов	7-10лет		11 лет и старше		7-10 лет			11 лет и старше			
		7- 10л	11л и стар ше		масса в граммах				пищевые ценности			Энерг. ценно сть (ккал)			
					брутто	нетто	брут то	нетто	Б	Ж	У	пищевые ценности			Энерг. ценно сть ккал
												Б	Ж	У	

День 4

429	Картофельное пюре	150	180	картофель	169,5	126	206	150,2	3,15	6,6	16,3	138,0	3,7	7,9	19,62	165,6
				молоко	24	23	29	27								
				масло сливочное	6	6	7	7								
404	Курица отварная	100	130	курица	160	142,8	208,0	185,6	23,6	16,3	0,6	243,0	30,1	21,2	0,78	315,9
				морковь	4	3	5,2	3,9								
				петрушка	4	4	5,2	5,2								
108	Хлеб пшеничный	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	2,64	0,48	13,3	69,63	3,3	0,6	16,64	87,0
7	Салат с моркови	60	100	морковь	66	52,8	110	88	0,66	6,06	5,46	79,2	1,1	10,1	9,1	132,0
				масло растительное	6	6	10	10								
				сахар	1,8	1,8	3	3								
505	Кисель из свежих ягод	180	180	черная смородина	22,5	21,6	22,5	21,6	0,18	0,09	19,4	78,3	0,18	0,09	19,4	78,3
				сахар	13,5	13,5	13,5	13,5								
				вода	162	162	162	162								
				крахмал	5,4	5,4	5,4	5,4								
Всего:					30,23	29,53	55,06	608,2	38,38	39,89	65,54	778,8				

№ ре- цен	Приним пищи, наименование блюда	Выход блюда		Наименование продуктов	7-10лет		11 лет и старше		7-10 лет				11 лет и старше			
		7- 10л	11л и ста- рше		масса в граммах				пищевые ценности			Энерг. ценност ь (ккал)	пищевые ценности			Энерг. ценнос ккал
					брут то	нетто	брут то	нет то	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
День 5																
295	Макаронные изделия	200	200	масса отварных макарон	-	175	-	175	12,1	10,1	34,0	275,0	12,1	10,1	34,0	275,0
	отварные с сыром			масло сливочное	5	5	5	5								
				сыр	22	20	22	20								
108	Хлеб пшеничный	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	2,64	0,48	13,3	69,63	3,3	0,6	16,64	87,0
496	Какао с молоком	180	200	какао	2,7	2,7	3	3	3,24	3,0	0,36	130,0	3,6	3,3	0,4	144,4
				молоко	90	90	100	100								
				вода	99	99	110	110								
				сахар	18	18	20	20								
541	Ватрушка с творожным фаршам	60	100	тесто Дрожжевое		46,4		77,3	3,6	1,7	22,2	118,0	6,0	2,8	37,0	196,6
				мука	29,8	29,8	49,7	49,7								
				сахар	1,6	1,6	2,7	2,7								
				Масло сливочное	1,3	1,3	2,2	2,2								
				яйца	1/26	1,5		2,5								
				соль	0,5	0,5	0,8	0,8								
				дрожжи	0,9	0,9	1,5	1,5								
				вода	12	12	20	20								
				мука на подпыл	1,4	1,4	2,3	2,3								
				фарш	30	30	50	50								
				яйца	1/30	1,3		2,2								
				масло растител	0,2	0,2	0,3	0,3								
Всего:									21,58	15,28	69,86	592,63	28,0	19,3	96,54	771,8

рецепт	наименование блюда	7-10л		11л и старше	продуктов	масса в граммах				пищевые ценности			Энерг. ценность (ккал)	пищевые ценности			Энерг. ценность (ккал)
		старше				старше											
		брутто	нетто			брутто	нетто	Б	Ж	У	Б	Ж		У			

День 6

131	Свекольник со курицей и сметаной	200/5/20	250/5/30	свекла	64	51,2	80	64	1,7	3,5	9,9	77,6	2,2	4,5	12,02	97,0
				картофель	46	34,5	57,5	43								
				морковь	10	8	12,5	10								
				лук	11	9	13,5	11,3								
				сахар	2	2	2,5	2,5								
				томат пюр	2,6	2,6	3,2	3,2								
				сливочное масло	4	4	5	5								
				сметана	5	5	5	5								
				бульон	160	160	200	200								
				курица 1кат.	32	20	48	30	4,7	3,25	0,11	48,6	7,05	4,87	0,16	72,9
75	Салат картофельный с соленными огурцом и зеленым горошком	60	100	картофель	41	29,4	68,1	49	1,08	3,72	5,34	59,4	1,8	6,2	8,9	99,0
				лук	3,6	3	6	5								
				огурец соленный	18	14,4	30	24								
				зеленый горошек	15,7	10,2	26,2	17								
				раст масло	3	3	6	6								
108	Хлеб пшеничный	40	50	хлеб пшенич	40	40	50	50	2,64	0,48	13,3	69,63	3,3	0,6	16,64	87
507	Компот из свежих плодов или ягод	180	180	ягода	38	36	38	36	0,45	0,18	20,8	86,4	0,45	0,18	20,8	86,4
				вода	155	155	155	155								
				сахар	14	14	14	14								
				Кисл. лим	0,18	0,18	0,18	0,18								
112	Фрукт (яблоко)	200	200	яблоко	228	100	228	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,8	0,8	19,6	94,0
Всего					6,67	8,68	68,94	387,03	15,6	17,15	78,12	536,3				

рецепт	наименование блюда	блюда		продуктов	масса в граммах			старше	пищевые ценности			Энерг. ценность (ккал)	пищевые ценности			Энерг. ценность ккал
		7-10л	11л и старше		брутто	нетто	брутто	Нетто	Б	Ж	У		Б	Ж	У	

День 7

153	Суп рыбный	200	250	консервы рыбные	32	32	40	40	7,4	5,8	12,8	133,0	9,22	7,22	16,0	166,3				
				картофель	74,5	56	93,2	70												
				морковь	16	13	20	16												
				лук	7,6	6,4	9,5	8												
				рис	4	4	5	5												
				сливочное масло	2,4	2,4	3	3												
				укроп или петрушка	1,4	1,4	1,8	1,8												
108	Хлеб пшеничный	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	2,64	0,48	13,3	69,63	3,3	0,6	16,64	87,0				
528	Блины с маслом	160	160	мука пшеничная	63,0	63,0	63,0	63,0	12,0	19,8	47,9	418,0	12,0	19,8	47,9	418,0				
				молоко или вода	156	156	156	156												
				яйцо	1/6	13,0	1/6	13,0												
				сахар	4	3,8	4	3,8												
				масло сливочное	5,0	5,0	5,0	5,0												
				соль йодированная	0,12	0,12	0,12	0,12												
				масса теста	-	230	-	230												
				масло растительное	5,0	5,0	5,0	5,0												
				масса жаренных блинчиков	-	150	-	150												
				масло сливочное	10	10	10	10												
494	Чай с лимоном	180	180	чай-заварка (сухой)	45	45	45	45	0,09	0	13,7	55,0	0,09	0	13,7	55,0				
		7	7	сахар	13,5	13,5	13,5	13,5												
				вода	135	135	135	135												
				лимон	7,2	6,3	7,2	6,3												
112	Банан	200	200	банан	286	200	286	200	3,0	1,0	42,0	192,0	3,0	1,0	42,0	192,0				
Всего:					25,13		27,08		129,7		868,63		27,61		28,62		136,24		918,3	

№ ре- цен	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Наименование продуктов	7-10лет		11 лет и старше		7-10 лет			11 лет и старше			
		7- 10л	11л и стар- ше		масса в граммах	пищевые ценности	Энерг. ценно- сть (ккал)	пищевые ценности			Энерг. ценно- сть (ккал)				
								бру- то	нетт- о	брут- то		нетто	Б	Ж	У
День 8															
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	крупа сливочное масло вода	60 6,5 102	60 6,5 102	72 8 122	72 8 122	8,55	7,84	37,05	248,0	10,26	9,24	297,6
				говядина	113	83	151	111	15,4	16,5	3,2	222,7	20,6	22,0	4,2
367	Гуляш из говядины	90	120	масло сливочное лук томатное пюре мука пшеничная масса соуса	4,9 12,7 8 2,7 37,5	4,9 10,5 8 2,7 37,5	6,5 17 11 3,7 50	6,5 14 11 3,7 50							
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	100	картофель	37	27	62	45	1,7	4,3	5,5	66,6	2,8	7,1	9,1
				морковь горошек зеленый ййцо растительное масло	19 16 1/5 шт. 3,5	15 10 5 шт. 3,5	32 26 1/5 шт. 6	25 17 8 6							
108	Хлеб пшеничный	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	2,64	0,48	13,3	69,63	3,3	0,6	16,64
508	Компот из смеси сухофруктов	180	180	с/фрукты	22,5	27,5	22,5	27,5	0,48	0	24,3	99,0	0,48	0	24,3
				сахар вода	13 171	13 171	13 171	13 171							
Всего:									28,77 35,02	29,12	83,35	705,9	37,44	38,94	98,76 891,6

№ рецеп	Прием пищи, наименован ие блюда	Выход блюда		Наименование продуктов	7-10лет				11 лет и стар		7-10 лет				11 лет и старше			
		7- 10л	11л и стар.		масса в граммах				пищевые ценности			Энер ценно сть ккал	пищевые ценности			Энерг. ценност ь ккал		
					брутто	нет о	брутто	нетто	Б	Ж	У		Б	Ж	У			

День 9																	
429	Картофельн. пюре	150	180	картофель	169,5	126	203,4	151,2	3,15	6,6	16,3	138,0	3,78	7,92	19,56	165,6	
				молоко	24	23	29	28									
				сливочное масло	6	6	7	7									
345	Котлета рыбная	90	100	минтай	118	72	131	80	12,5	1,9	8,6	101,7	13,9	2,1	9,6	113,0	
				хлеб	17	17	19	19									
				молоко или вода	13	13	14	14									
				яйцо	0,14	5,4	6,8	6									
				сливочное масло	1,8	1,8	2	2									
				масса полуфабриката		107		119									
453	с соусом томатным	50	50	СОУС		50		50									
				мука	2,5	2,5	2,5	2,5	0,5	1,9	3,5	32,8	0,5	1,9	3,5	32,8	
				томат-паста	7,5	7,5	7,5	7,5									
				сливочное масло	2,5	2,5	2,5	2,5									
				вода	25	25	25	25									
				сахар	0,9	0,9	0,9	0,9									
19	Салат из огурцов и помидор	60	100	помидоры	34,2	28,8	57	48	0,54	3,06	2,16	38,4	0,9	5,1	3,6	64,0	
				огурцы	26,4	21,0	44	35									
				лук	8,4	7,2	14	12									
				масло раст.	3	3	5	5									
108	Хлеб пшеничный	40	50	хлеб пшеничный	40	40	50	50	2,64	0,48	13,3	69,6	3,3	0,6	16,64	87,0	
494	Чай с лимоном	180 /7	180/ 7	чай-заварка (сухой)	45	45	45	45	0,09	0	13,7	55,0	0,09	0	13,7	55,0	
				сахар	13,5	13,5	13,5	13,5									
				вода	135	135	135	135									
				лимон	7,2	6,3	7,2	6,3									
Всего:						19,38	10,88	57,68	404,9	22,47	17,62	66,6	517,4				

№ рецеп	Прием пищи, наименовани е блюда	Выход блюда		Наименование продуктов	7-10лет		11 лет и старше		7-10 лет			11 лет и старше		
		7- 10л	11л и старш е		масса в граммах		пищевые ценности	Энерг. ценно сть (ккал)	пищевые ценности		Энерг. ценност ь (ккал)			
					брутто	нет то			брут то	нет то		Б	Ж	У

День 10

267	Каша пшениная	200	250	молоко	115	115	144	144	7,8	9,46	35,8	283,6	9,75	18,83	44,75	354,5
	молочная жидкая			крупя	40	40	50	50								
				сливочное масло	5	5	6,3	6,3								
				вода	56	56	70	70								
				сахар	4,5	4,5	5,6	5,6								
496	Какао с молоком	180	200	какао	2,7	2,7	3	3	3,24	3,0	0,36	130,0	3,6	3,3	0,4	144,4
				молоко	90	90	100	10								
				вода	99	99	110	110								
				сахар	18	18	20	20								
300	яйцо варенное	1 шт	1 шт	яйцо	1 шт	40	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63,0
108	Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб пшеничный	40	40	50	50	2,64	0,48	13,3	69,6	3,3	0,6	16,64	87,0
100	сыр	12	14,5	сыр	12,1	12	14,8	14,5	3,07	3,13	0	41,2	3,7	3,78	0	49,78
Всего:									18,78	17,54	49,76	546,2	25,5	39,36	62,17	773,48
Всего за 10 дней:									212,31	219,11	695,95	5912,4	261,35	289,22	799,77	7155,66
Итого в среднем за один день:									21,23	21,91	70,0	591,25	26,13	28,92	79,98	715,57