

"Утверждаю"

Директор МБОУ ШР
"СОШ №4"

Д.В.Прохоренко



**Основное 10-дневное меню для обучающихся МБОУ ШР "СОШ № 4" в возрасте от
12 лет и старше**
(режим обучения с понедельника по пятницу)
(полный цикл)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа ИП Поляковский Ю.И.
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания Уфа ИП Поляковский Ю.И.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 Хлебпродинформ

Примерное 10-дневное меню для организации питания общеобразовательных школ.

Осень-зима
возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ														
Завтрак														
2	Батон с маслом и джемом	20/5/10	6	6,09	18,86	156,86	107,19	22,07	120,32	0,85	0,11	0,11	0,16	46,4
686	Чай с сахаром и лимоном	178/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0	1,12	0
334	Макаронны, запеченные с сыром	220/20	10,4	14,75	34,8	340	233,21	16,09	135,41	0,92	0,05	0,08	0,05	83,2
	Сдоба	50	3,5	1,96	18,56	96	17,8	4	18	0,42	0,01	0,01	5,6	2,2
	Итого завтрак	525	20,1	22,9	86,12	647,86	361,06	42,89	275,07	2,27	0,17	0,2	6,93	131,8
Обед														
	Кукуруза консервированная	100	2,6	0	6,1	50	15,76	13,63	20,03	0,55	0,06	0,08	0,25	22,5
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/8	3,19	11,94	34,62	310,22	12,81	20,06	51,29	0,76	0,07	0,05	2,6	147,09
423	Бефстроганов	60/60	10	10,08	5,28	242	30,18	20,44	132,2	5,55	0,05	0,12	0,03	244,24
508	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,4	7,7	38,19	264,4	63,6	70,7	101,55	1,5	0,2	0,14	11,8	39,3
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,18	0,09	22,86	89,1	5,64	2,82	3,45	0,75	0,01	0,01	1,44	9,85
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,48	21	100	66,36	11,93	95,4	0,38	0,1	0,01	9,06	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,43	1,71	14,32	98,62	87,37	7,8	40,31	0,38	0,04	0,09	3,82	7,1
	Итого обед	975	31,5	32,00	142,37	1154,34	281,72	147,38	444,23	9,87	0,53	0,5	29	470,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	51,6	54,9	228,49	1802,2	642,78	190,27	719,3	12,14	0,7	0,7	35,93	602,14
2 ДЕНЬ														
Завтрак														
1	Батон с маслом	20/10	4,11	7,54	24,86	186,86	12,86	16,97	0	1,05	0,09	0,03	0	0
3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	9,9	12,6	40,4	294,37	131,09	67,92	250,36	1,6	0,2	0,08	2,34	48,66
185	Чай с молоком и сахаром	135/50/15	1,5	1,9	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	0,01	0,06	0,26	16,58
	Итого завтрак	450	15,51	22,04	81,06	562,23	197,15	90,98	289,51	2,73	0,3	0,17	2,6	65,24
Обед														
576	Овощи свежие порционно	100	3,8	5,1	2,6	14,5	26,9	9,76	19,33	0,63	0,01	0,01	0,45	0,028
153	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,75	2,62	18,8	119,5	13,68	20,9	55,7	0,86	0,08	0,05	6,6	119,18
443	Плов с говядиной	230/70	17,25	18,6	35,24	520,4	15	16,9	53,25	1,96	0,14	0,5	0,4	238,92
639	Компот из кураги	200	0,8	0,89	30,2	34	98,4	6,25	14	1,7	0,02	0,02	8,6	69,87

	Хлеб ржаной	40	2,7	0,48	21	100	66,36	11,93	95,4	0,38	0,1	0,01	9,06	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,43	1,71	14,32	98,62	87,37	7,8	40,31	0,38	0,04	0,09	3,82	7,1
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	58	36	0,9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	Итого обед	1040	31,13	29,8	131,96	945,02	343,71	74,44	288,99	6,61	0,42	0,7	35,93	440,358
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	46,64	51,84	213,02	1507,25	540,86	165,42	578,5	9,34	0,72	0,87	38,53	505,598

3 ДЕНЬ

Завтрак

3	Батон с маслом и сыром	20/10/20	6	6,09	18,86	156,86	107,19	17,64	91,31	0,82	0,05	0,06	0,03	29,21
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,95	17	103,55	100	11,57	74,39	0,12	0,1	0,12	0,49	17,1
311	Каша молочная "Дружба"	240/10	8,95	11,04	33,21	228,6	168,4	24,23	109,5	0,3	0,04	0,13	0,19	56,3
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	58	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	Итого завтрак	550	18,2	20,48	78,87	547,01	411,59	62,44	286,2	1,94	0,22	0,33	7,71	107,61

Обед

67	Винегрет	100	0,8	1,4	4,6	34	15,47	10,92	24,26	1,86	0,03	0,02	0,61	115,64
139	Суп картофельный с бобовыми	250	0	4,1	19,5	143,75	31,4	13,1	101,75	0,65	0,23	0,1	7,1	17,7
487	Курица отварная с томатным соусом	120/40	16,6	18,6	4,06	285,14	21,6	25,8	110,23	1,32	0,06	0,14	7,16	93,3
516	Макароны отварные	200	7,3	5,6	44,4	198,64	12,4	9,7	54,08	0,98	0,08	0,03	0	23,6
631	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,09	22,86	89,1	5,64	2,82	3,45	0,75	0,01	0,01	1,44	85,36
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,48	21	100	66,36	11,93	95,4	0,38	0,1	0,01	9,06	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,43	1,71	14,32	98,62	87,37	7,8	40,31	0,38	0,04	0,09	3,82	7,1
	Итого обед	1000	31,01	31,98	130,74	949,25	240,24	82,07	429,48	6,32	0,55	0,4	29,19	342,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	49,21	52,46	209,61	1496,26	651,83	144,51	715,68	8,26	0,77	0,73	36,9	450,57

4 ДЕНЬ

Завтрак

1	Батон с маслом	20/10	4,11	7,54	24,86	186,86	12,86	16,97	0	1,05	0,09	0,03	0	0
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	140,5	16,97	101,09	0,89	0,03	0,13	0,52	18
311	Каша рисовая молочная жидкая	240/10	7,8	8,1	16,9	215,36	189,3	27,23	123,11	0,41	0,05	0,013	0,024	53,21
	Сдоба	50	3,5	1,96	18,56	96	17,8	4	18	0,42	0,01	0,01	5,6	2,2
	Итого завтрак	530	19,01	21,2	78,62	615,22	360,46	65,17	242,2	2,77	0,18	0,183	6,144	73,41

Обед

576	Овощи свежие порционно	100	3,8	5,1	2,6	14,5	26,9	9,76	19,33	0,63	0,01	0,01	0,45	0,028
124	Щи из свежей капуста с картофелем и сметаной	250/8	2,01	4,9	7,29	81,8	33,2	12,5	29,5	1,6	0,03	0,25	9,16	26,35
374	Рыба, тушенная под овощами	110	12,9	12,1	40,08	328,7	17,92	30,7	111,16	0,97	0,09	0,08	0,7	335,3
520	Картофельное пюре	200	4,3	6,5	19,6	181,8	52,73	24,46	110,7	0,1	0,16	0,4	7,8	29
	Сок фруктовый п/выпуск	200	1,35	0,8	20,2	92	34	8	14	1,7	0,02	0,02	4	0
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,48	21	100	66,36	11,93	95,4	0,38	0,1	0,01	9,06	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,43	1,71	14,32	98,62	87,37	7,8	40,31	0,38	0,04	0,09	3,82	7,1
	Итого обед	810	30,49	31,59	125,09	897,42	318,48	105,15	420,4	5,76	0,45	0,86	34,99	398,038
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	49,5	52,79	203,71	1512,64	678,94	170,32	662,6	8,53	0,63	1,043	41,134	471,448

5 ДЕНЬ

Завтрак

3	Батон с сыром	20/17	0,53	3	7,5	105	191,74	21,9	113,27	1,48	0,09	0,1	0,055	25,2
685	Чай с сахаром	185/15	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
342	Омлет с сыром	210/10	17,54	16,02	46,7	369,6	170,9	19,04	196,9	2,82	0,05	0,44	0,05	142,791
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	58	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	Итого завтрак	557	18,67	19,42	77,7	585,6	399,04	49,94	321,17	5,04	0,17	0,56	7,105	172,991
	Обед													
37	Салат "Студенческий"	100	3,6	10,5	6,16	133,3	15,7	13,6	53,3	0,55	0,06	0,05	1,75	160,63
38	Суп картофельный с клёцками	250/25	2,17	2,94	14,7	94,65	13,08	20,49	52,39	0,7	0,07	0,05	6,7	1,5
159	Зразы мясные с яйцом и соусом	110/40	16,9	10,98	12,2	257,9	19,6	25,8	62,35	0,5	0,07	0,13	0	218,2
511	Рис припущенный	200	1,3	5,32	26,25	125,3	21,12	21,7	91,13	1,1	0,05	0,09	1,7	23,6
639	Компот из изюма	200	0,6	0,3	27	104	11,09	2,96	2,96	0,57	0,01	0,05	15	0
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,48	21	100	66,36	11,93	95,4	0,38	0,1	0,01	9,06	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,43	1,71	14,32	98,62	87,37	7,8	40,31	0,38	0,04	0,09	3,82	7,1
	Итого обед	1015	30,7	32,2	121,63	913,77	234,32	104,28	397,84	4,18	0,4	0,47	38,03	411,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1572	49,37	51,65	199,33	1499,37	633,36	154,22	719,01	9,22	0,57	1,03	45,135	584,281

6 ДЕНЬ

Завтрак

3	Батон с сыром	20/17	0,53	3	7,5	105	191,74	21,9	113,27	1,48	0,09	0,1	0,055	25,2
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	16,8	17,7	45,3	376,1	170,85	21,75	117,7	0,25	0,05	0,16	0,65	29,6
185	Чай с молоком и сахаром	135/50/15	1,5	1,9	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	0,01	0,06	0,26	16,58
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	58	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	Итого завтрак	587	19,23	23,00	78,4	620,1	451,79	58,74	281,12	2,51	0,18	0,34	7,965	76,38
	Обед													
	Горошек зеленый консервированный	100	3,66	0	6,1	50	15,7	13,6	20,03	0,55	0,06	0,08	0,25	22,5
138	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	4,4	3,4	5,75	172,6	13,5	10,02	56,7	0,7	0,07	0,05	1,9	13,9
462	Тефтели из говядины с рисом	100/20	9,2	17,64	9,87	243	7,92	19,4	92,56	0,95	0,02	0,06	0,46	195,64
516	Макароны отварные	200	7,3	5,6	44,4	198,64	12,4	9,7	54,08	0,98	0,08	0,03	0	23,6
639	Компот из кураги	200	0,8	0,89	30,2	34	98,4	6,25	14	1,7	0,02	0,02	8,6	69,87
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,48	21	100	66,36	11,93	95,4	0,38	0,1	0,01	9,06	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,43	1,71	14,32	98,62	87,37	7,8	40,31	0,38	0,04	0,09	3,82	7,1
	Итого обед	985	31,49	29,72	131,64	896,86	301,65	78,7	373,08	5,64	0,39	0,34	24,09	332,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1572	50,72	52,72	210,04	1516,96	753,44	137,44	654,2	8,15	0,57	0,68	32,055	409,25

7 ДЕНЬ

Завтрак

1	Батон с маслом	20/10	4,11	7,54	24,86	186,86	12,86	16,97	0	1,05	0,09	0,03	0	0
142	Омлет натуральный	210/10	12,06	10,9	24,62	212,01	166,8	18,57	192,09	2,75	0,05	0,4	0,05	139,3
685	Чай с сахаром	185/15	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Сдоба	50	3,5	1,96	18,56	96	17,8	4	18	0,42	0,01	0,01	5,6	2,2
	Итого завтрак	500	19,87	20,4	81,74	547,87	197,86	39,54	210,09	4,26	0,15	0,44	5,65	141,5
	Обед													
9	Салат из свежей капусты, моркови и кукурузы	100	1,3	2,3	7,6	142	25,7	18,2	40,4	0,7	0,05	0,03	7,7	158,9

132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/8	3,19	11,94	34,62	310,22	12,81	20,06	51,29	0,76	0,07	0,05	2,6	147,09
482	Запеканка из печени с рисом	150	14,75	10,5	3,1	117,6	9,5	23,2	111,07	0,3	0,02	0,07	0,07	261,61
125	Картофель отварной с маслом	200/6	4,7	3,9	16,1	117,3	17,8	26,6	101,8	1,3	0,12	0,09	1,7	23,83
639	Компот из изюма	200	0,6	0,3	27	104	11,09	2,96	2,96	0,57	0,01	0,05	15	0
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,48	21	100	66,36	11,93	95,4	0,38	0,1	0,01	9,06	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,43	1,71	14,32	98,62	87,37	7,8	40,31	0,38	0,04	0,09	3,82	7,1
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	58	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	Итого обед	1074	31,07	31,53	133,54	1047,74	266,63	119,75	454,23	5,09	0,44	0,41	46,95	603,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1574	50,94	51,93	215,28	1595,61	464,49	159,29	664,32	9,35	0,59	0,85	52,6	745,29

8 ДЕНЬ

Завтрак

3	Батон с маслом и сыром	20/10/20	6	6,09	18,86	156,86	107,19	17,64	91,31	0,82	0,05	0,06	0,03	29,21
334	Макароны, запеченные с сыром	240/10	10,4	14,75	34,8	340	233,21	16,09	135,41	0,92	0,05	0,08	0,05	83,2
686	Чай с сахаром и лимоном	178/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0	1,12	0
	Сдоба	50	3,5	1,96	18,56	96	17,8	4	18	0,42	0,01	0,01	5,6	2,2
	Итого завтрак	550	20,1	22,9	86,12	647,86	361,06	38,46	246,06	2,24	0,11	0,15	6,8	114,61

Обед

615	Маринад овощной с рыбными консервами	100	0,01	0,75	18,17	81,85	86,5	9,7	22,5	1,2	0,025	0,9	2,9	117,93
110	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/8	0,03	2,8	11,7	128,07	164,17	20,54	36,92	2,45	0,04	0,05	4,5	135,8
487	Курица отварная с томатным соусом	120/40	16,6	18,6	4,06	285,14	21,6	25,8	110,23	1,32	0,06	0,14	7,16	93,3
508	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,4	7,7	38,19	264,4	63,6	70,7	101,55	1,5	0,2	0,14	11,8	39,3
631	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,09	22,86	89,1	5,64	2,82	3,45	0,75	0,01	0,01	1,44	85,36
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,48	21	100	66,36	11,93	95,4	0,38	0,1	0,01	9,06	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,43	1,71	14,32	98,62	87,37	7,8	40,31	0,38	0,04	0,09	3,82	7,1
	Итого обед	1015	32,35	32,13	130,3	1047,18	495,24	149,29	410,36	7,98	0,475	1,34	40,68	479,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	52,45	55,03	216,42	1695,04	856,3	187,75	656,42	10,22	0,585	1,49	47,48	593,66

9 ДЕНЬ

Завтрак

2	Батон с маслом и джемом	20/5/10	6	6,09	18,86	156,86	107,19	22,07	120,32	0,85	0,11	0,11	0,16	46,4
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	140,5	16,97	101,09	0,89	0,03	0,13	0,52	18
3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	9,9	12,6	40,4	294,37	131,09	67,92	250,36	1,6	0,2	0,08	2,34	48,66
	Итого завтрак	455	19,5	22,29	77,56	568,23	378,78	106,96	471,77	3,34	0,34	0,32	3,02	113,06

Обед

576	Овощи свежие порционно	100	3,8	5,1	2,6	14,5	26,9	9,76	19,33	0,63	0,01	0,01	0,45	0,028
139	Суп картофельный с бобовыми	250	0	4,1	19,5	143,75	31,4	13,1	101,75	0,65	0,23	0,1	7,1	17,7
388	Биточки рыбные с томатным соусом	100/40	17,5	13,56	24,03	259,07	25,97	39,86	235,13	0,9	0,12	0,15	3,33	235,85
511	Рис припущенный	200	1,3	5,32	26,25	125,3	21,12	21,7	91,13	1,1	0,05	0,09	1,7	23,6
	Сок фруктовый	200	1	0,8	20,2	92	34	8	14	1,7	0,02	0,02	4	0
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,48	21	100	66,36	11,93	95,4	0,38	0,1	0,01	9,06	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,43	1,71	14,32	98,62	87,37	7,8	40,31	0,38	0,04	0,09	3,82	7,1

	Итого обед	980	29,73	31,07	127,9	833,24	293,12	112,15	597,05	5,74	0,57	0,47	29,46	284,538
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435	49,23	53,36	205,46	1401,47	671,9	219,11	1068,82	9,08	0,91	0,79	32,48	397,598
10 день														
Завтрак														
1	Батон с маслом	20/10	4,11	7,54	24,86	186,86	12,86	16,97	0	1,05	0,09	0,03	0	0
311	Каша рисовая молочная жидкая	240/10	7,8	8,1	16,9	215,36	189,3	27,23	123,11	0,41	0,05	0,013	0,024	53,21
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,95	17	103,55	100	11,57	74,39	0,12	0,1	0,12	0,49	17,1
	Сдоба	50	3,5	1,96	18,56	96	17,8	4	18	0,42	0,01	0,01	5,6	2,2
	Итого завтрак	486	18,26	20,55	77,32	601,77	319,96	59,77	215,5	2	0,25	0,173	6,114	72,51
Обед														
39	Салат картофельный с кукурузой и свежим огурцом	100	1,1	3,1	4,3	97,93	90,4	9,7	22,5	0,5	0,02	0,025	2,9	112,05
153	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,75	2,62	18,8	119,5	13,68	20,9	55,7	0,86	0,08	0,05	6,6	119,18
436	Жаркое по-домашнему с мясом	250	21,02	24,1	38,25	313,75	27,8	42,7	251,9	0,9	1,02	0,5	3,5	280,7
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,18	0,09	22,86	89,1	5,64	2,82	3,45	0,75	0,01	0,01	1,44	9,85
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,48	21	100	66,36	11,93	95,4	0,38	0,1	0,01	9,06	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,43	1,71	14,32	98,62	87,37	7,8	40,31	0,38	0,04	0,09	3,82	7,1
	Итого обед	890	31,18	32,1	119,53	818,9	291,25	95,85	469,26	3,77	1,27	0,685	27,32	529,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1376	49,44	52,65	196,85	1420,67	611,21	155,62	684,76	5,77	1,52	0,858	33,434	601,65

Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи	Норма в день	Среднее значение
Калорийность завтраков 20-25%	544-680	594,38
Калорийность обедов 30-35%	816-952	950,37

Показатели физиологических потребностей	К/кал	Б	Ж	У
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1544,75	49,91	52,93	209,82
Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20	1360-1632	45-54	46-55,2	191,5-229,8

Ca	Mg	P	Fe	B₁	B₂	C	A
650,51	168,4	712,36	9,01	0,75	0,9	39,56	536,14
600-720	150-180	600-720	9-10,8	0,7-0,8	0,8-0,9	35-42	450-540