

Согласовано

Директор МБОУ Фокинская СОШ

С. Харисов



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Сергеева Светлана Александровна

## Десятидневное меню для общеобразовательных учреждений

Возрастная категория 12-18 лет.

Период: всесезонный.

Разработано:  
технолог Кушнирюк Ю. А.

# 1 СМЕНА

## Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
				Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>									
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов		70	0,7	4,27	2,45	51,1	18	
	помидоры свежие	33,6							
	огурцы свежие	23,8							
	лук репч.	8,8							
	масло растительное	4,2							
	соль йодированная	0,1							
	Биточки куриные		62	12,4	11,2	6,6	176,3	372	
	филе кури	59,3							
	молоко	17,7							
	хлеб	14,2							
	масло растительное	1,8							
	соль йодированная	0,3							
	Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33,05	79	
	масло сливочное	5							
	Рагу из овощей		150	3,75	5,25	15	122,25	176	
	картофель	56,3							
	капуста	45							
	свекла	24							
	морковь	23,3							
	лук репч.	6,3							
	соль йодированная	0,5							
	молоко	22,5							
	масло сливочное	1,8							
	мука пшеничная	1,8							
	Сок			200	1	0,2	20,2	86	501

	сок	200						
	Хлеб ржаной		45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	хлеб ржаной	45						
	Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	93,6	573
	хлеб пшеничный	40						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>572</b>	<b>24,49</b>	<b>25,52</b>	<b>82,12</b>	<b>655</b>	
	<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Рыба, запеченная в омлете		120	17,7	4,4	4,6	129	300
	рыба	98						
	яйцо	32						
	молоко	20						
	мука пшеничная	5						
	масло растительное	2						
	соль йодированная	1						
	Пюре картофельное		150	4,1	6	8,7	105	377
	картофель	121,5						
	молоко	22,5						
	масло сливочное	6,75						
	соль йодированная	0,4						
	Какао с молоком		200	3,3	2,9	13,8	94	462
	молоко	100						
	сахар	10						
	какао-порошок	2,4						
	Хлеб ржаной		25	2	0,4	10	51,5	574
	хлеб ржаной	25						
	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	хлеб пшеничный	25						
Фрукт		200	0,01	0,5	19,6	88	пром.	
фрукт	200							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>720</b>	<b>29,01</b>	<b>14,4</b>	<b>69</b>	<b>526</b>	
	<b>Неделя 1 День 3</b>							
	Гуляш мясной		85	17	16,6	2,8	219,3	327
	мясо 1 кат. (говядина)	103,7						

Завтрак	лук репч.	6						
	томатное пюре	6						
	масло сливочное	5,5						
	мука пшеничная	3,1						
	соль йодированная	0,4						
	Кукуруза консервированная		70	2	2,53	3,5	44,7	157
	Кукуруза консервированная	66,7						
	масло сливочное	3,3						
	Каша рисовая рассыпчатая		110	2,6	3,4	26,8	148,9	205
	крупа рисовая	37,7						
	соль йодированная	0,2						
	масло сливочное	4,2						
	Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	20,1	84	495
	смесь сухофруктов	20						
	сахар	10						
	лимон. к-та	10						
	Хлеб ржаной		45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	хлеб ржаной	45						
	Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	93,6	573
	хлеб пшеничный	40						
<b>ИТОГО:</b>			<b>550</b>	<b>28,8</b>	<b>23,63</b>	<b>91</b>	<b>683,2</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Фрукт		200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
	фрукт	200						
	Жаркое по-домашнему с филе куриным		200	0,1	14,3	25,8	315	ТТК 1
	филе курицы	70						
	картофель	104						
	лук репч.	10						
	томатная паста	7,8						
	масло сливочное	6						
	соль йодированная	0,4						
	Овощи свежие		70	0,49	0,07	1,3	7,7	148

	овощи свежие	70						
	соль йодированная	0,1						
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>		200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3
	кофейный напиток	2,4						
	сахар	7						
	молоко	190						
	<b>Хлеб ржаной</b>		15	1,2	0,2	6	30,9	574
	хлеб ржаной	15						
	<b>Хлеб пшеничный</b>		40	3	0,3	19,7	93,6	573
	хлеб пшеничный	40						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>725</b>	<b>4,81</b>	<b>17,87</b>	<b>86</b>	<b>623,2</b>	
	<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Овощи свежие</b>		70	0,49	0,07	1,3	7,7	148
	овощи свежие	70						
	соль йодированная	0,1						
	<b>Рулет мясной с яйцом</b>		65	0,3	7,5	3,9	124,8	ТТК 2
	мясо 1 кат. (говядина)	43,6						
	яйцо куриное	40,6						
	молоко	13						
	хлеб пшеничный	9,1						
	масло растительное	8						
	соль йодированная	1,5						
	<b>Масло сливочное</b>		5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	масло сливочное	5						
	<b>Каша пшеничная</b>		110	4,7	4,51	27,06	167,6	206
	пшено	42,4						
	соль йодированная	0,2						
	масло сливочное	4,2						
	<b>Чай с сахаром, лимоном</b>		200	0,3	0,1	9,5	40	459
	чай черный байховый	1						
сахар	10							
лимон	7,2							
<b>Сыр</b>		15	0,01	4,5	0	53,7	пром.	

	Сыр	15						
	Хлеб ржаной		45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	хлеб ржаной	45						
	Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	93,6	573
	хлеб пшеничный	40						
<b>ИТОГО:</b>			<b>550</b>	<b>12,44</b>	<b>21,28</b>	<b>79,63</b>	<b>613,15</b>	
<b>Среднее значение за 1 неделю:</b>			<b>623</b>	<b>19,91</b>	<b>20,54</b>	<b>81,55</b>	<b>620,11</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая		70	0,01	1,8	1,5	23,6	пром.
	Икра кабачковая	70						
	Котлета "Школьная"		65	10	7,2	8,6	138,5	347
	мясо 1 кат. (говядина)	26						
	филе кури	24,7						
	молоко	13						
	хлеб пшеничный	11						
	сухари	6,5						
	масло растительное	2,6						
	соль йодированная	0,3						
	Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	масло сливочное	5						
	Каша гречневая рассып.		150	8,5	6,3	37,7	242,2	202
	крупа гречневая	68,7						
	соль йодированная	0,3						
	масло сливочное	5,7						
	Сок		200	1	0,2	20,2	86	501
	сок	200						
	Хлеб ржаной		30	2,4	0,5	12	61,8	574
	хлеб ржаной	30						
Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	93,6	573	
хлеб пшеничный	40							
<b>ИТОГО:</b>			<b>560</b>	<b>24,95</b>	<b>19,9</b>	<b>99,77</b>	<b>678,75</b>	

<b>Неделя 2 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлета рыбная		70	9	1,1	7	74	307
	рыба	50						
	молоко	19						
	хлеб пшеничный	14						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	2						
	соль йодированная	0,4						
	Пюре картофельное		150	4,1	6	8,7	105	377
	картофель	121,5						
	молоко	22,5						
	масло сливочное	6,75						
	соль йодированная	0,4						
	Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	20,1	84	495
	смесь сухофруктов	20						
	сахар	10						
	лимон. к-та	10						
	Фрукт		200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
	Фрукт	200						
	Хлеб ржаной		30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Хлеб ржаной	30						
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	
Хлеб пшеничный	30							
<b>ИТОГО:</b>			<b>680</b>	<b>18,41</b>	<b>8,4</b>	<b>82,2</b>	<b>483</b>	
<b>Неделя 2 День 3</b>								
	Овощи свежие		70	0,49	0,07	1,3	7,7	148
	овощи свежие	70						
	соль йодированная	0,1						
	Печень по-строгановски		80	15,6	7,5	6,1	154,4	356
	печень говяжья	100						
	масло растительное	4						
	соль йодированная	0,6						

Завтрак	сметана	20						
	масло сливочное	1						
	мука пшеничная	1						
	<b>Макаронные изделия отварные</b>		150	5,5	5	29,6	184,5	256
	макаронные изделия	51						
	масло сливочное	6						
	соль йодированная	1						
	<b>Напиток клюквенный</b>		200	0,1	0,04	9,9	41	497
	ягоды	20						
	сахар	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>		15	1,2	0,2	6	30,9	574
	хлеб ржаной	15						
	<b>Хлеб пшеничный</b>		40	3	0,3	19,7	93,6	573
	хлеб пшеничный	40						
	<b>Сыр</b>		15	0,01	4,5	0	53,7	пром.
	Сыр	15						
<b>ИТОГО:</b>			<b>570</b>	<b>25,9</b>	<b>17,61</b>	<b>72,6</b>	<b>565,8</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>								
Завтрак	<b>Овощи свежие</b>		100	0,7	0,1	1,9	11	148
	овощи свежие	100						
	соль йодированная	0,2						
	<b>Плов из мяса</b>		200	16,3	18,2	34,6	368	330
	мясо 1 кат. (говядина)	72,8						
	крупа рисовая	55,2						
	морковь	17,6						
	лук репч.	4						
	томтное пюре	5,2						
	масло растительное	8						
	соль йодированная	0,8						
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>		200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3
	кофейный напиток	2,4						
	сахар	7						
молоко	190							

	Хлеб ржаной		15	1,2	0,2	6	30,9	574
	хлеб ржаной	15						
	Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Хлеб пшеничный	40						
<b>ИТОГО:</b>			<b>555</b>	<b>21,21</b>	<b>21,3</b>	<b>75,8</b>	<b>591,5</b>	
<b>Неделя 2 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с молоком сгущ.		115/40	21	12,3	39,5	353,9	279/471
	творог	105,8						
	сахар	6,9						
	крупа манная	6,9						
	яйцо куриное	4,6						
	сметана	3,45						
	сухари	4,6						
	масло сливочное	3,45						
	масло растительное	2,3						
	соль йодированная	0,2						
	ванилин	0,01						
	молоко сгущенное	40						
	Сдоба обыкновенная		50	4	1,4	23,9	124	545
	мука пшеничная	36						
	сахар	3,7						
	масло сливочное	2,6						
	соль йодированная	0,6						

	дрожжи	0,6						
	яйцо куриное	0,5						
	масло растительное	0,5						
	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный байховый	1						
	сахар	3						
	Фрукт		150	0,007	0,3	14,7	66	пром.
	Фрукт	150						
<b>ИТОГО:</b>			<b>555</b>	<b>25,21</b>	<b>14,1</b>	<b>87,4</b>	<b>581,9</b>	
<b>Среднее значение за 2 неделю:</b>			<b>584</b>	<b>23</b>	<b>16,262</b>	<b>83,554</b>	<b>580,19</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>			<b>603,7</b>	<b>22</b>	<b>18,4</b>	<b>82,6</b>	<b>600,2</b>	
	норма		550	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 95,8	544 - 680	

\*В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.