


Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 9

09.10.2023г.  О.Е.Силина

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся бюджетного общеобразовательного учреждения на завтраки и обеды .

Возрастная группа с 12 до 18 лет

Используемые нормативные документы:

Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий 2013,2004 г

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша мол.манная или пшен. с масл	1/200	6,28	11,82	37	279,4	268/264
	Сыр порционный	1/27	5	5	0	48	106
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	16	79	514
	Хлеб пшеничный йодирован.	60	4	0	40	153	ООО "АРГО"
	Яблоко свежее	1/200	1	1	20	94	
	Итого за завтрак:	678	19	21	113	653	
День 1 обед	Салат карт.с кукурузой	1/100	1,6	10,1	9,58	136	69
	Суп с клецками ,с мясом	12/250	1	2	6	60	151
	Соус молочный	1/50	0	3	1	34	451
	Биточек мясной	1/100	15	13,9	9	182	417
	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	5	7	44	263	246
	Хлеб пшеничный йодирован.	1/60	4	0	40	153	ООО "АРГО"
	Хлеб ржаной	1/72	5	1,6	24,04	126	ООО "АРГО"
	Сок т / п " яблочный"	1/200	0	0	22	88	Комтрейд
	Компот из сухофруктов	1/200	1	0	27	110	527
Итого за обед:	1224	33	35	182	1110		
Итого за день	1902	52	56	295	1771		

День 2

Завтрак	Помидор свежий порцион.	1/100	1	0	4	24	112
	Котлета куриная	1/100	13	7	3	129	348
	Картофельное пюре	1/180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Сок т/п	1/200	0	0	22	100	
	Хлеб пшеничный йодир.	1/60	4	0	21	112	ООО Арго
	Какао с молоком	1/200	3	3	25	144	508
	Итого за завтрак:	870	25	18	95	675	

День 2

Обед	Икра кабачковая	1/100	2	6	5	75	121
	Борщ со сметаной	250	2	6,5	9	98	133
	Тефтеля мясная в мол.соусе.	1/100/50	12	19	14	211	395
	Макарон. изд. с маслом	1/180	7	1	34	174	297
	Компот из кураги	1/200	0	0	20,1	81	531
	Хлеб ржаной	1/72	6	0	24	126	
	Хлеб пшеничный йод.	60	4	0	21	112	ООО Арго
	Йогурт фруктовый 2,5	200	5	5	22	158	
	Итого за обед:	1012	33	32	124	877	
Итого за день:	1882	58	50	219	1552		

День 3

Завтрак

Запеканка творожная со сг.мол.	200/20	32	33	31	567	319
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	502
Мандарин свежий	200	1	0	15	76	
Хлеб пш.йодиров.	60	4	0	33	140	ООО"Арго"
Итого за завтрак:	680	37	33	94	843	

День 3

Обед

Салат "Несвижский"	1/100	0	8	3	92	65
Суп рисовый с мясом	12/250	3	5	11	93	149
Рагу из птицы	280	20	21	23	350	412
Хлеб пшеничный йодирован.	60	4	0	33	140	ООО Арго
Хлеб ржаной	1/72	5,4	0	34	181	ООО "АРГО"
Йогурт апельсин-манго	200	5	5	22	158	
Напиток из плодов шиповника	1/200	1	0	23	97	538
Итого за обед:	974	51	51	153	1293	
Итого за день:	1854	88	84	247	2131	

День 4

Завтрак

Каша мол.пшеничная	1/200	8,46	8	32	243	270
Яйцо вареное	1/40	5	4	0	63	306
Чай с лимоном	1/207	0	0	15	60	504
Банан свежий	1/200	2	0	42	180	
Хлеб пшеничный йодирован.	1/60	4	0	33	140	000 Argo
Итого за завтрак:	700	19	12	122	686	

День 4

Обед

Огурец сол .порционнo	100	0	0	2	9	113
Суп гороховый с мясом	12/250	3	5	13,55	115	159
Картофельная запеканка	280	22	22	26	397	412
Хлеб ржаной	72	5	0	34	181	000 Argo
Хлеб пшен.йодиров.	1/60	4	0	33	140	000 Argo
Кисель п/я	1/200	1	0	29	122	516
Йогурт 2,5	200	5	5	22	158	
Итого за обед:	1174	56	45	158	1336	
Итого за день:	1874	75	57	280	2022	

День 5

Завтрак

Овощи свеж.порционнo	1/100	1,6	0	5	23	112
Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10	10	44	302	243
Гуляш мясной	130	15	16	3	229	373
Хлеб пшен.йодир.	60	4	0	33	140	000 Apro
Йогурт фруктовый 2,5	200	5	5	22	158	
Кофейный напиток с молоком	1/200	3	2	16	79	514
Итого за завтрак:	840	22,5.	23.	95,8	915,2	

День 5

Обед

Салат карт. с сол. огурцом	1/100	1,8	6,2	8,9	99	71
Свекольник со сметаной	250	2,72	5,56	15,03	121	136
Голубцы ленивые	280	23	23	15	96	377
Компот из сухофруктов	1/200	1	0	27	110	527
Хлеб пшеничный йодиров.	60	4	0	33	105	000 Apro
Сок т\п груша-яблоко	200	0	0	22	100	
Хлеб ржаной	1/72	4,74	0,85	24,04	125	000 Apro
Итого за обед:	1182	37	35	145	756	
Итого за день:	2032	60	58	241	1671	

День 6

Завтрак

Омлет натуральный	1/200	17,23	26,76	4,61	326,67	307
Сыр порционно	1/27	4,6	4,69	0	61,74	106
Чай с молоком	1/200	3,6	3,3	25	144	508
Хлеб пшеничный йодирован	60	4	0	33	105	ООО " АРГО"
Фрукт свежий	200	1	0	15	76	
Итого за завтрак:	678	27	35	77,61	713	

День 6

Обед

Икра морковная	1/100	1,6	10,1	9,58	136	124
Суп с макаронными изд. с мясом	12/250	2,57	2,83	18,55	108,25	152
Рыба в сметанном соусе	100/50	24,25	13	7,25	242,5	348/451
Каша рисовая рассыпчатая	1/180	8,37	15,76	49,33	372	246.
Компот из кураги	1/200	0,3	0	20,1	81	502.
Хлеб пшеничн.йодиров	60	4	0	33	105	ООО Апро
Хлеб ржаной	72	4,74	0,85	24	125	ООО Апро
Итого за обед:	1024	45,83	42,54	161,8	1169	
Итого за день:	1702	72,83	77,54	239	1882	

День 7
Завтрак

Каша молоч.герк.или рисовая	1/200	8,56	12	38	304	272/259
Сыр порционно	1/27	4,6	4,6	0	61,7	372
Груша свежая	1/200	1	0	20	94	
Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	16	79	514
Хлеб пш.йодир.	60	4	0	33	105	000 Agro
Итого за завтрак:	678	21,16	19,6	107	644	

День 7
Обед

Салат из свеклы с сол.огурцом	1/100	1,37	6,62	5,75	89,25	53
Суп крестьянский с мясом	12/250	2,12	5	14,5	112,5	160
Тефтеля мясная в соусе молочном	100/50	11,88	19,12	14,25	276,25	395
Картофельное пюре	1/180	11,3	0,11	58,08	294	297
Кисель плодово-ягодный	1/200	1,4	0	29	122	516
Хлеб пшеничный йодиров.	60	4	0	33	105	000 Agro
Йогурт фруктовый	200	5	5	22	158	
Хлеб ржаной	1/72	4,74	0,85	24,04	125	000 Agro
Итого за обед:	1224	41,81	36,7	201	1282	
Итого за день:	2152	63	56	308	1926	

День 8

Завтрак

Овощи свежие(перец,огурец)	50/50	1,6	0,1	2,5	216	112
Котлета мясная	1/100	17	17	14	285	286
Капуста тушеная	1/180	6	6	7	114	428
Какао с молоком	1/200	4	3	25	144	508
Хлеб пшен.йодирован	1/60	4	0	33	139	000 Apro
Сок т/п яблочный	1/200	0	0	22	205	
Итого за завтрак:	840	32	26	103	1069	

День 8

Обед

Сельдь порционно	1/100	1,6	7	53	235	109
Рассольник со сметаной	250	2,72	5,56	19	149	139
Жаркое по домашнему	100/180	26	21	18	253	374
Компот из свежих яблок	1/200	0	0	23	96	526.
Хлеб пшеничный йод.	1/60	4	0	33	105	000 Apro
Хлеб ржаной	1/72	4,74	0,85	24	125	
Итого за обед:	972	39	34	170	963	
Итого за день:	1812	71	60	273	2603	

День 9

Завтрак

Помидор порц.	1/100	1,6	0	3,3	23	112
Макаронные изд.отварн. с сыром	1/180	10	9	26	207	301
Чай с молоком	200	1	1	16	81	506
Сок т\п груша	1/200	0	0	22	100	
Хлеб пшен.йодирован	60	4	0	25	139	ООО Агро
Итого за завтрак:	890	28	11,6	109	698	

День 9

Обед

Винегрет овощной	1/100	2	7	5	130	69
Суп гороховый с мясом	12/250	2,4	3,5	12,5	165	149
Плов с мясом	100/180	21	21	55	492	375
Компот из кураги	1/200	0	0	20	81	81
Хлеб ржаной	72	4,74	0,85	24,04	125	ООО Агро
Хлеб пшен.йодирован	60	4	0	33	105	
Итого за обед:	1090	34	32	150	1098	
Итого за день:	1980	62	43,6	259	1796	

День 10

Завтрак

Запеканка из творога со сг.мол.	200/20	31	32	31	550	327
Чай с лимоном	207	0	0	15	60	504
Хлеб пшен.йодирован	1/60	4	0	33	105	000 Argo
Яблоко свежее	1/200	1	1	20	94	
Итого за завтрак:	680	36	33	99	809	

День 10

Обед

Салат карт.с кукурузой	1/100	0	5	3	63	69
Щи со сметаной	250	2	5	9	83	147
Каша рисовая рассыпчатая	180	3,6	7	44	262	246
Тефтели рыбные	100/30	10	6	12	157	375
Компот из с/ф	1/200	0,3	0	27	110	531.
Хлеб пшен.йодир.	1/60	4	0	33	105	000 Argo
Хлеб ржаной	1/72	4,74	0	24	125	000 Argo
Итого за обед:	997	23	23	152	905	
Итого за день:	1677	59	56	251	1714	

День 11

Завтрак

Огурец св.порц.	1/100	0	0	3	13	112
Бефстроганов из отварной свин.	100/30	25	23	5	335	410
Картофельное пюре	1/180	4	8	17	165	297
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	115
Хлеб пшеничн.йодиров.	1/60	4	0	23	115	000 Apro
Сок т/п	1/200	0	0	22	100	
Итого за завтрак:	870	33	31	85	788	

День 11

Обед

Салат из свеклы с чесноком	1/100	2,4	7,4	23	186	42
Суп "Сахалинский"	1/250	2,05	2,5	15	94	акт
Котлета куринная	1/100	15	11	9	170	417
Рагу из овощей	1/180	6	14	24	259	201
Компот из св.яблок	1/200	1	0	23	96	526
Хлеб ржаной	1/72	3	0	23	113	000 Apro
Хлеб пшен.йодирован	1/60	4	0	33	105	
Итого за обед:	962	33	38	153	1106	
Итого за день:	1832	66	69	238	1894	

День 12

Завтрак

Каша гречневая молочная	1/200	17,23	26,76	29,55	327	307
Яйцо вареное	1/40	7,29	7,1	7,69	124	306
Сыр порционо	1/27	4,6	4,69	0	61,7	106
Кофейный напиток с молоком	1/200	4,6	4,69	0	61,7	106
Хлеб пшен.йодирован	1/60	1,5	1,3	15,9	81	506
Итого за завтрак:	578	34	44	100,9	721,7	

День 12

Обед

Икра свекольная	1/100	1,37	6,62	5,75	89,25	124
Суп крестьянский с мясом	12/250	2,12	5	14,5	112,5	160
Рыба под овощами	100/100	19	10,2	9	204	349
Пюре картофельное	1/180	3,78	7,92	19,6	166	434
Кисель плодово-ягодный	1/200	0,13	0	50	100	516.
Хлеб ржаной	1/72	3	0	23	113	ooo Agro
Хлеб пшеничн.йодиров.	1/60	4,74	0,85	24,04	125	ooo Agro
Итого за обед:	1014	31,5	30,59	125	813	

Итого за день: **1592** **54** **53,59** **226** **1534,7**

Итого за 12 дней **665,39** **678** **2598** **19408,9**

Среднее за 1 день **55,44** **56,5** **227,1** **1617,4**

Ведомость контроля за рационом питания (горячие завтраки и обеды 12 до 18 лет) 60%

№ по порядку	Наименование группы продуктов	Норма продуктов в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в кг по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся												Итого за 10 дней	Факт на 1 ребенка	Отклонение	Замена
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день				
		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	864	72		
1	Хлеб ржаной	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	864	72		
2	Хлеб пшеничный йод.	120	132	120	123	120	120	120	120	156	150	121	131	120	1533	127	7	
3	Мука пшеничная	12	8,66	7,14		1,4	2,5	0,75	2,16	2,16		9,5	2,5		36,81	10,09	-1,9	Хлеб пшеничн 1,9гр
4	Крупы, бобовые	30	100	8,76	32,9	60	97,9	65,3	62,98	5	81,2	77		60	651,037	54	24	
5	Макаронные изд.	12		61,2				10			61				132,2	11,03	-0,97	1гр хлеб пшен
6	Картофель	112	45	171,2	268	200	90	75	176,2	212	84,5	30	286,4	176,2	1814,03	151	39	
7	Овощи, зелень	192	112	265,8	111	134	415	114	252,9	446	218	124,9	358,8	208	2760,28	230	38	
8	Фрукты свежие	111	230		230	237		230	230	45		247	45		1494	124,5	14,5	
9	сухофрукты	12	25	20	20		25	20				20	25		155	12,92	0,92	
10	Соки	120	200	200			200				200	200		200	1200	100	-20	фруктом 14,5 гр
11	мясо филе	47	20	61,67	143	20	265	83	82,85	233	167		265,1	20	1361,28	113	66	
12	птица(цыплята -бройл	32	74,29			144						74,3			292,58	24	-8	8,2 мясом
13	Рыба филе в т.ч. малос	46		133		100		133					64		132,6	47	-1	0,8 мясом
14	Субпродукты (печень,	24													0	0	0	
15	Молоко	210	200	179	110	100	17	177	196	100	150	75	51	228	1583	132	-78	13 гр мясом
16	Кисломолочная прод	108		200	200	200	200		200						1000	83	-25	
17	Творог	36			186							186			372	31	-5	6 гр мясом
18	Сыр	9	27					27	27					27	108	9		
19	сметана	6		20	5		5	15		5		11,93	20		81,93	6,8	0,8	
20	Масло сливочное	21	21,5	25,91	37,5	10	34	17,1	34,89	23,5	24,6	15,57	17,25	22,1	283,87	23,66	2,66	
21	Масло растительное	11	12,25	18,6	15	20	6	31,3	10	10	10	15	20,57	25,6	194,03	16,19	5,19	
22	Яйцо	24	1,6		9,3	40		123		21,6		5,3	11	40	251,8	21	-3	4,7 мясом
23	Сахар	21	43	40,4	42,9	30	32,5	30	33	35,4	25	42,9	25,76	32,4	413,26	32,76	11,76	11,76 сахаром
24	Кондит. изделия	9													6	0,5	-0,7	
25	Чай	1,2			1	1		1				1	1	1	6	0,5	-0,2	
26	Какао	0,7		3						3					36	3		
27	Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	3		
28	Кофейный напиток	1,2	2				2		2					2	8	0,67	-0,5	
29	Дрожжи хлебопекарн	0,18	0,18	0,18	0,18	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	2,32	0,2		
30	Крахмал	2,4				7			7					7	21	1,75	-0,65	
31	Специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	14,4	1,2		

Составил: Жуковец Е.А.