

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 9

9.10.2023

О.Е.Силина

Примерное десятидневное меню для обучающихся бюджетного общеобразовательного учреждения на завтраки и обеды.
 Возрастная группа с 7-до 11 лет

Используемые нормативные документы:

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

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша мол.манная или пшеничная с	1/150	5	9	23	161	268/264
	Сыр порционный	1/30	5	5	0	48	106
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	16	79	514
	Хлеб пш.йодир.	1/45	3	0	22	115	ООО "АРГО"
	Яблоко свежее	200	3	1	20	94	
	Итого за завтрак:	625	19	19	89	497	
	День 1						
Обед	Салат карт.с кукур.и морковью.	1/60	1	6	6	82	69
	Суп с клецками с мясом	12/200	1	2	6	45	151
	Соус молочный	1/50	0,4	3	1	34	451
	Биточек мясной	1/90	14	13	8	170	444/417
	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	4	6	37	219	246
	Хлеб пшеничный	1/20	3	0	22	115	ООО "АРГО"
	Хлеб ржаной	1/48	3	1	15	84	ООО "АРГО"
	Компот из сухофруктов	1/200	1	0	27	110	527
	Сок т\п яблочный	1/200	0	0	22	88	
	Итого за обед:	1055	27	28	146	825	
	Итого за день:	1668	44	47	235	1410	

День 2							
Завтрак	Помидор свежий порцион.	1/60	1	0	2	14	112
	Котлета куринная	1/90	12	6	3	116	348
	Картофельное пюре	1/150	3	7	16	138	434
	Сок т/п	1/200	0	0	22	100	
	Хлеб пшеничный йод.	1/45	3	0	16	84	000 Argo
	Какао с молоком	1/200	3	3	25	144	508
	Итого за завтрак:	775	22	16	84	596	
День 2 Обед	Икра кабачковая	1/60	1	5	4	71	121
	Борщ со сметаной	200	1	4	7	79	133
	Тефтеля мясная в мол.соусе	140	10	17	13	252	395
	Макарон. Изделия отварные	1/150	5	1	29	145	297
	Компот из кураги	1/200	0	0	20	81	531
	Хлеб ржаной	1/48	4	0	16	84	
	Хлеб пшеничный йод.	1/29	3	1	31	105	
	Йогурт фруктовый 2.5	1/200	5	5	22	158	
	Итого за обед:	1043	28	31	139	949	
	Итого за день:	1818	50	47	223	1536	

День 3
Завтрак

Запеканка творожная со сг.мол.	150/20	24	25	23	425	319
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	502
Мандарин свежий	200	1	0	15	76	
Хлеб пшен.йодир.	1/45	3	0	25	105	114
Итого за завтрак:	615	28	25	78	666	

День 3
Обед

Салат "Несвижский"	1/60	0	5	2	55	65
Суп рисовый с мясом	12/200	2	4	10	92	149
Рагу из птицы	240	19	20	22	340	412
Напиток из шиповника	200	1	0	23	97	538
Хлеб пшеничный йод.	1/40	3	0	22	105	538
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	ООО "АРГО"
Йогурт фруктовый 2.5	1/200	5	5	22	158	
Итого за обед:	1005	41	42	125	1076	
Итого за день:	1620	69	67	203	1742	

День 4

Завтрак

Каша мол.пшенич.жидкая	150	6	6	24	182	270
Яйцо отварное	40	5	4	0	63	306.
Чай с лимоном	207	0	0	15	60	504
Банан свежий	200	2	0	42	180	
Хлеб пшеничный йод.	45	3	0	22	105	000 Арго
Итого за завтрак:	642	16	10	103	590	

День 4

Обед

Огурец соленый порционно	60	0	0	1	8	113
Суп гороховый с мясом	212	2	3	12	92	149
Картофельная запеканка с мясом	240	20	20	17	500	382
Кисель п/я	200	1	0	29	122	516
Хлеб ржаной	48	3	0	23	113	000 Арго
Хлеб пшеничный йод.	45	3	0	22	105	000 Арго
Йогурт 2,5	200	5	5	22	158	
Итого за обед:	1005	43	34	130	1064	
Итого за день:	1647	59	56	234	1654	

День 5
Завтрак

Овощи св.порционнo	1/60	1	0	3	14	112
Каша гречневая рассыпч.	1/150	8	8	37	252	243
Гуляш мясной	120	14	15	3	212	373
Кофейный напиток на молоке	1/200	3	2	16	79	514
Йогурт 2,5	1/200	5	5	22	158	
Хлеб пш .йодиров	1/45	3	0	22	105	000 Agro
Итого за завтрак:	775	34	30	103	820	

День 5
Обед

Салат карт.с сол. Огурцом	1/60	1	4	5	59	71
Свекольник со сметаной	200	2	4	12	98	136
Голубцы ленивые	1/240	20	20	13	288	377
Компот из сухофруктов	1/200	1	0	27	110	527
Хлеб пшеничный йод.	1/45	3	0	22	105	
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	000 Agro
Сок т\п груша-яблоко	1/200	0	0	22	100	
Итого за обед:	1003	30	28	124	870	
Итого за день:	1778	64	58	227	1693	

День 6
Завтрак

Каша молоч.герк.или рисовая	150	7	9	29	228	272/259
Сыр порционно	1/30	4	4	0	51	372
Груша свежая	1/200	1	0	20	94	434
Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	16	79	514
Хлеб пш.йодиров.	1/45	3	0	22	105	000 Agro
Итого за завтрак:	613	17	16	87	557	

День 6
Обед

Салат из свеклы с сол.огурцом	1/60	1	6	4	74	53
Суп крестьянский с мясом	12/200	2	4	12	90	160
Тефтеля мясная в соусе молочном	90/50	10	12	9	177	395
Картофельное пюре	1/150	4	9	22	184	434
Кисель плодово-ягодный	1/200	1	0	29	122	516
Хлеб ржаной	1/48	3	0	22	105	000 Agro
Хлеб пшеничный йод.	1/45	3	0	23	113	
Йогурт 2,5	1/200	5	5	22	158	
Итого за обед:	1055	29	36	153	1023	
Итого за день:	1668	46	52	240	1181	

День 7
Завтрак

Овощи свежие(перец,огурец)	30/30	1	0	2	130	112
Котлета мясная	1/90	16	16	13	257	386
Капуста тушеная	1/150	5	5	6	95	428
Какао с молоком	200/7	4	3	25	144	508
Сок т\п яблочный	1/200	0	0	22	100	
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	205	000 Арго
Итого за завтрак:	752	27	24	90	831	

День 7
Обед

Сельдь порционно	1/60	1	4	32	141	109
Рассольник со сметаной	200/10	2	5	16	120	139
Жаркое по домашнему	90/150	23	18	15	303	374
Компот из св.яблок.	1/200	0	0	23	96	526
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	
Хлеб пшеничный йод.	1/20	3	0	22	105	000 Арго
Итого за обед:	803	32	27	131	878	
Итого за день:	1555	59	51	221	1609	

День 8

Помидор порцион.	1/60	1	0	2	14	112
Макаронные изд.отв.с сыром	1/150	9	8	25	206	301
Чай с молоком	1/200	1	1	16	81	506
Сок т/п груша	1/200	0	0	22	100	
Хлеб пш.йодиров.	1/45	3	0	22	205	ООО Агро
Итого за завтрак:	795	24	11	99	714	

День 8

Обед

Винегрет овощной	1/60	1	6	4	78	82
Суп гороховый с мясом	12/200	2	3	12	134	149
Плов с мясом	90/150	18	18	47	422	375
Компот из кураги	1/200	0	0	20	81	531
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	ООО Агро
Хлеб пшен.йодир.	1/45	3	0	22	105	
Итого за обед:	805	27	27	128	933	
Итого за день:	1600	51	38	223	1447	

День 9
Завтрак

Запеканка из творога	150/20	24	25	24	425	327
Чай с лимоном	1/200	0	0	15	60	504
Хлеб пшеничный йодир	1/45	3	0	22	105	000 Agro
Яблоко свежее	1/200	1	1	20	94	
Итого за завтрак:	595	28	26	81	684	

День 9
Обед

Салат с кукурузой	1/60	0	3	2	38	69
Щи со сметаной	200/5	2	4	7	67	149
Каша рисовая рассыпчатая	150	3	6	37	219	246
Тефтели рыб. в соусе молочном	100	8	5	9	121	375
Компот из с/ф	1/200	0	0	27	110	531.
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	
Хлеб пш.йодиров.	1/40	3	0	22	105	000 Agro
Итого за обед:	813	19	18	127	773	
Итого за день:	1408	47	44	208	1457	

День 10

Завтрак

Огурец св.порцион.	1/60	0	0	2	8	акт
Бефстроганов из мяса	90/30	24	22	4	310	410
Картофельное пюре	1/150	3	7	16	138	297
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	115
Хлеб пш.йодир.	1/45	3	0	22	105	ООО Апро
Сок т/п виноград	1/200	0	0	22	100	
Итого за завтрак:	775	30	29	81	721	

День 10

Обед

Салат из свеклы с чесноком	1/60	2	5	14	112	42
Суп "Сахалинский"	1/200	1	2	12	75	ОКТ
Котлета куринная	1/90	14	10	8	169	417
Рагу из овощей	1/150	5	12	20	216	201
Компот из св. яблок	1/200	1	0	23	96	526
Хлеб пшеничный йодир	1/30	3	0	22	105	ООО Апро
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	ООО Апро
Итого за обед:	793	29	33	125	945	
Итого за день:	1568	59	62	206	1666	

Итого за 10 дней -Б:480 Ж:488 У:2110 Эн:14800

Среднее за 10 дней-Б 48 Ж-48,8 У-311 Эн-1480

Составил :



Жуковец Е.А.

Ведомость контроля за рационом питания (горячие завтраки и обеды с 7 до 11 лет) 60%

№ по порядку	Ноименование группы продуктов	Норма продуктов в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто 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				
1	Хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	480	48		
2	Хлеб пшеничный	90	90	90	90	93	90	92	90	90	90	91	960	96	6	
3	Мука пшеничная	9	8,66	6,42	1,2		2,22	8,92	2		7,2	1,9	38,52	3,85	-5,14	хлебом
4	Крупы, бобовые	27	83	7,88	25,7	46	80,36	38	4	67	63		414	41	14	
5	Макаронные изд	9		51						51			102	10,2	1,2	
6	Картофель	112	36	142	68	215	76	146	193	63,2	39	236	1214	121	9	
7	Овощи, зелень	168	41	215	96	78	318	123	279	145	103	247	1645	164,5	-3,5	3,15 картоф.
8	Фрукты свежие	111	200		200	207		200	45		207	45	1104	110,4	-1	0,18 с/ф
9	сухофрукты	9	25	20	20		25			20	25		135	13,5	4,5	
10	Соки	120	200	200			200		200	200		200	1200	120		
11	мясо филе	42	87	57	20	131	239	77	210	153		132	1106	110	68	
12	птица(цыплята)	21		67	129							67	263	26,3	5,3	
13	Рыба	35			9				60			58	127	12,7	-22,3	17,6 мясо.
14	Субпродукты(печ	18														
15	Молоко	180	250	192	53	75	100	258	121	50	60	54	1213	121,3	-58,7	10 мясо
16	Кисломолочная п	90		200	200	200	200	200					1000	100	10	
17	Творог	30			140						140		280	28	-2	1,66 мясо
18	Сыр	6	30					30		20			80	8	2	
19	сметана	6		5	5,2		5		5		5	15	40,5	4	-2	кисломол.
20	Масло сливочное	18	29.	21,89.	15,2.	18	21,45	23.	14	14,75	12	18.	187,29	17,72	0,72	
21	Масло раститель	9	15,4.	15.	21		13,6.	10	4	6	14	16,14	94,35	9,34	0,34	
22	Яйцо	24	1,6		4	44					5		54,6	5,46	-19	12 мясо.
23	Сахар	18	29	37	44	30	27,5	23	35	30	39,7	30	325,2	32,5	5,5	
24	Кондит. изделия	6														сахаром 5,5
25	Чай	0,6			1	1	1			1	1	1	6	0,6		
26	Какао .	0,6		3						3			6	0,6		
27	Соль	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,6	1,8		
28	Кофейный напиток	1,2	2				2	2					6	0,6	-0,6	
29	Дрожжи хлебопе	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	1,2	0,12		
30	Крахмал	1,8				7		7					14	1,4	-0,4	
31	специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	12	1,2		

Составил: *Мироненко ЕА*

Ведомость контроля за рационом питания (горячие завтраки и обеды с 7 до 11 лет) 60%

№ по порядку	Ноименование группы продуктов	Норма продуктов в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся										Итого за 12 Дней	Факт на 1 реб	отклонение	Замена
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день				
1	Хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	480	48		
2	Хлеб пшеничный	90	106,7	90	98	90	90	90	100	90	90	90	934,71	93,4	3,4	
3	Мука пшеничная	9	8,66	7,18		1,2	2,22	9	1,8		7,7	2	39,76	3,97	-5	
4	Крупы, бобовые	27	76	7,88	26	30	80	31	4	66	63		383,88	38,38	11,38	
5	Макаронные изд	9		51						51			102	10,2	1,2	
6	Картофель	112	36	142	221	146	64	146	193	63	24	236	1271	127,1	15,1	
7	Овощи, зелень	168	71	235	81	52	314	91	331	146	78	248	1647	164,7	-3,3	2,97 картофел
8	Фрукты свежие	111	200		200	207		200	40		207	45	1099	109,9	-1,1	0,9 с/ф
9	сухофрукты	9	25	20	20		25			20	25		135	13,5	4,5	
10	Соки	120	200	200			200		200	200		200	1200	120		
11	мясо филе	42	20	57	131	20	238	77	219	153		199	1114	111,4	69,4	
12	птица(цыплята)	21	67			130				67			264	26,4	5,4	
13	Рыба	35		109		60						58	227	22,7	12,3	
14	Субпродукты(печ	18											0	0	-18	15,5 мясо
15	Молоко	180	260	169		75	100	175	120	73	56	45	1073	107,3	-72,7	10,1 мясо
16	Кисломолочная г	90		200	200	200	200	200					1000	100	10	
17	Творог	30			140						140		280	28	-2	1,9 рыба
18	Сыр	6	30					30					60	6		
19	сметана	6		15	5		5		5		10	20	60	6		
20	Масло сливочное	18	29	19	15	12	21	19	19	18	12	13,4	177,4	17,74	-0,26	
21	Масло раститель	9	8	7	4	5		4	4	7	13,43	2	54,43	5,44	3,56	
22	Яйцо	24	1,6		8	40			1,3		4	16	70,9	7,09	-16,91	26,6 мясо
23	Сахар	18	33	37	44,7	30	27	20	39	30	40	30,6	331,3	33,1	15,1	
24	Кондит. изделия	6											0			15,1 сахаром
25	Чай	0,6			1	1				1	1	1	5	0,5	-0,1	
26	Какао .	0,6		3					3				6	0,6		
27	Соль	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18	1,8		
28	Кофейный напиток	1,2	2				2	2					6	0,6	-0,6	
29	Дрожжи хлебопе	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	1,2	0,12		
30	Крахмал	1,8				7		7					14	1,4	-0,4	
31	специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	12	1,2		