


Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №9


28.08.2024г. О.Е. Силина

Примерное десятидневное меню обучающихся бюджетного
общеобразовательного учреждения на завтраки и обеды.

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Используемые нормативные документы :

Сборники технологических нормативов, рецептур и кулинарных
изделий 2004,2013 г.

День 1 Завтрак	Каша мол.манная или пшеничная с маслом	1/150	5	9	23	161	268/264
	Сыр порционный	1/30	7	7	0	103	106
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	16	79	514
	Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	106	ООО "АРГО"
	Яблоко свежее	200	1	0,75	22,75	139	
	Итого за завтрак:	625	19	19,75	83,75	588	
	День 1 Обед	Салат карт.с кукур.и морковью.	1/60	1,86	2,04	13,14	97,2
	Суп с клецками с мясом	12/200	0,86	2,08	7,09	50,69	151
	Соус молочный	1/50	1,71	3,47	4,43	55,85	451
	Биточек мясной	1/90	16	15	12,87	257	444/417
	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	4	6	37	219	246
	Хлеб пшеничный	1/45	2	0	14,2	68	ООО "АРГО"
	Хлеб ржаной	1/48	3	1	23,5	113	ООО "АРГО"
	Компот из сухофруктов	1/200	1	0	27	110	527
	Сок т\п яблочный	1/200	0	0	10	20	
	Итого за обед:	1055	30,43	28,59	149,23	990,74	
	Итого за день:	1668	49,43	48,34	233	1578,74	

День 2								112
Завтрак	Помидор свежий порцион.	1/60	1	0	2	14		417
	Котлета куриная	1/90	13,5	9,64	8,36	169,7		434
	Картофельное пюре	1/150	3	7	16	138		
	Сок т/п	1/200	0	0	12	18		
	Хлеб пшеничный	1/45	3	0	21	105	000 Agro	
	Какао с молоком	1/200	3	3	25	144		508
	Итого за завтрак:	775	23	19,64	84,36	588,7		
	День 2							
Обед	Икра кабачковая	1/60	1	5	4,62	71		121
	Борщ со сметаной	200	1	4	8,52	79		133
	Тефтеля мясная в мол.соусе	140	13,3	21,42	16	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	2	0	14	68		
	Хлеб пшеничный	1/26	2	0	12	61		
	Йогурт фруктовый 2.5	1/200	2	5	13	66		
	Итого за обед:	1024	26,3	36	117,14	823		
	Итого за день:	1799	50	56	201,5	1411,7		

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	21	76	
	Хлеб пшеничный	45	3	0	25	105	114
	Итого за завтрак:	615	28	25	84	666	
День 3							
Обед	Огурец сол.порционнo	60	0	0	1	7	113
	Суп картофельный с крупой	12/200	2	2	1	90	149
	Рагу из птицы	240	6	14	28	251	412
	Напиток из шиповника	200	1	0	23	97	538
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	538
	Хлеб ржаной	48	3	0	23	113	ООО "АРГО"
	Йогурт фруктовый 2.5	200	3	6	20	92	
	Итого за обед:	1005	18	22	116	744	
	Итого за день:	1620	46	47	200	1410	

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	0,1	9	23	178	
Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	000 Арго
Итого за завтрак:	642	14,1	19	84	588	

День 4

Обед

Салат "Несвижский"	60	3	5	5	81	113
Суп гороховый с мясом	212	2	3	12	92	149
Картофель отварной	150	2	6	19	142	179
Шницель мясной	90	10	1	0	118	386
Кисель п/я	200	1	0	29	122	516
Хлеб ржаной	48	3	0	23	113	000 Арго
Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	000 Арго
Йогурт 2,5	200	10	13	7	50	
Итого за обед:	1005	34	28	117	823	
Итого за день:	1647	48,1	47	201	1411	

День 5
Завтрак

Огурец св.порционнo	1/60	0	0	1	8	112
Каша гречневая рассыпч.	1/150	8	8	37	252	243
Гуляш мясной	120	4	8	2	112	373
Кофейный напиток на молоке	1/200	3	2	16	79	514
Йогурт 2,5	1/200	1	1	2	32	
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	000 Арго
Итого за завтрак:	775	19	19	80	588	

День 5

Обед

Салат карт.с сол. Огур.и зел гор	1/60	1	4	5	59	71
Свекольник со сметаной	1/200	2	4	12	98	136
Голубцы ленивые	1/240	17	20	6	288	377
Компот из сухофруктов	1/200	1	0	27	110	527
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	000 Арго
Сок т\п груша-яблоко	1/200	0	0	22	53	
Итого за обед:	1003	27	28	117	826	
Итого за день:	1778	46	47	197	1414	

День 6 Завтрак	Каша молоч.герк.или рисовая	150	5	7	27	171	272/259
	Сыр порционно	1/30	7	7	0	103	372
	Груша свежая	1/200	1	3	19	130	434
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	16	79	514
	Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	000 Agro
	Итого за завтрак:	613	19	20	84	588	
	Итого за завтрак:						
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	9	3	115	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	23	113	000 Agro
	Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	
	Йогурт 2,5	1/200	3	0	2	20	
	Итого за обед:	1055	27	28	117	823	
	Итого за день:	1668	46	48	201	1411	

День 7									
Завтрак	Овощи свежие(перец,огурец)	30/30	1	0	2	30			112
	Котлета мясная	1/90	6	12	11	212			386
	Капуста тушеная	1/150	5	5	6	95			428
	Какао с молоком	1/200	4	3	25	144			508
	Сок т\п яблочный	1/200	0	0	18	2			
	Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105			000 Apro
	Итого за завтрак:	745	19	20	84	588			
День 7									
Обед	Сельдь порционно	1/60	1	4	0	141			109
	Рассольник со сметаной	200/10	2	5	16	120			139
	Жаркое по домашнему	90/150	19	18	45	306			374
	Компот из св.яблок.	1/200	0	0	23	96			526
	Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113			
	Хлеб пшеничный	1/20	1	0	10	47			000 Apro
	Итого за обед:	778	26	27	117	823			
	Итого за день:	1523	45	47	201	1411			

День 8

Помидор порцион.	60	1	0	2	14	112
Макаронные изд.отв.с сыром	150	10	19	29	206	301
Чай с молоком	200	1	1	16	81	506
Сок т/п груша	200	4	0	15	182	
Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	000 Agro
Итого за завтрак:	795	19	20	84	588	

День 8

Обед

Винегрет овощной	60	1	6	4	78	82
Суп гороховый с мясом	212	2	3	12	86	149
Плов с мясом	240	18	18	36	360	375
Компот из кураги	200	0	0	20	81	531
Хлеб ржаной	48	3	0	23	113	000 Agro
Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	
Итого за обед:	805	27	27	117	823	
Итого за день:	1600	46	47	201	1411	

День 9

Завтрак

Запеканка из творога	150/20	24	25	24	425	327
Чай с лимоном	1/207	0	0	15	60	504
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	000 Apro
Яблоко свежее	1/200	1	1	20	4	
Итого за завтрак:	595	28	26	81	594	

День 9

Обед

Салат с кукурузой	1/60	0	3	2	38	69
Щи со сметаной	200/5	2	7	6	66	147
Каша рисовая рассыпчатая	150	3	6	37	219	246
Тефтеля рыбная в соусе мол	90/30	13	11	3	172	355/444
Компот из с/ф	1/200	0	0	27	110	531.
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	000 Apro
Итого за обед:	813	24	27	120	823	
Итого за день:	1408	52	53	201	1417	

День 10

Завтрак

Огурец св.порцион.	1/60	0	0	2	8	акт
Бефстроганов из мяса	90/30	13	13	4	232	372
Картофельное пюре	1/150	3	7	16	138	434
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	115
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	000 Апро
Сок т/п виноград	1/200	0	0	25	44	
Итого за завтрак:	775	19	20	84	587	


День 10

Обед

Салат из свеклы с чесноком	1/60	2	5	14	112	42
Суп "Сахалинский"	1/200	1	2	12	75	139
Котлета куриная	1/90	14	10	8	169	417
Рагу из овощей	1/150	5	12	20	216	201
Компот из св. яблок	1/200	0	0	23	96	526
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	000 Апро
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	000 Апро
Итого за обед:	793	28	29	122	886	
Итого за день:	1568	47	49	206	1473	

Итого за 10 дней: Б -475 Ж-489 У-2042 Эн-14348
Среднее за 1 день: Б -47,5 Ж-48,9 У-204,2 Эн-1434,8
Отклонение: Б +1,3 Ж+ 1,5 У +3,2 Эн +24,48

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 т	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	101	90	90	117	90	92	90	90	105	91	956	95,6	5,6	
3	Мука пшеничная	9	8,66	6,42	1,2		2,22	8,92	2		1,5	1,9	32,82	3,28	-5,72	хлебом
4	Крупы, бобовые	27	83	7,88	25,7	46	80,36	38	4	67	63		414,94	41	14	
5	Макаронные изд	9		51						51			102	10,2	1,2	
6	Картофель	112	36	142	68	210,5	76	146	193	63,2	39	236	1209,7	121	9	
7	Овощи, зелень	168	41	215	96	45,6	318	123	279	145	51	247	1560,6	156	-12	9 картофелем
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	87,2	239	77	210	153	67,2	132	1129,4	112,9	70	
12	птица(цыплята)	21		67	129							67	263	26,3	5,3	
13	Рыба	35				9			60				127	12,7	-22,3	17,6 мясо.
14	Субпродукты(печ	18														
15	Молоко	180	250	192	53	96	100	258	121	50	109	54	1283	128,3	-51,7	8,67 мясом
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		10	15	40,5	4	-2	кисломол.
20	Масло сливочное	18	29	21,89	15,2	20,8	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	40					10	10	65,6	6,56	-17,44	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:  Жуковец Е.А.