

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 9

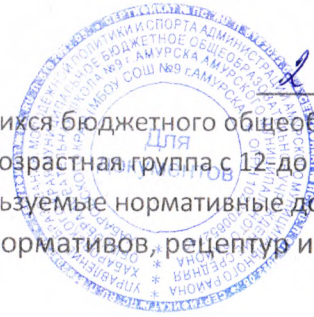
21.11.2024  О. Е. Силина

Примерное десятидневное 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	4	10	37	224	268/264
	Сыр порционный	1/30	7	7	0	103	106
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	16	79	514
	Хлеб пшеничный	1/60	4	0	40	153	ООО "Амурхлеб"
	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	1/60	4	0	40	153	ООО "Амурхлеб"
	Хлеб ржаной	1/72	5	1,6	24,04	126	ООО "Амурхлеб"
	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	417
	Картофельное пюре	1/180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Сок т/п	1/200	0	0	22	100	
	Хлеб пшеничный	1/60	4	0	21	112	ООО "Амурхлеб"
	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	1/250	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	ООО "Амурхлеб"
	Хлеб пшеничный	1/60	4	0	21	112	ООО "Амурхлеб"
	Йогурт фруктовый 2,5	1/180	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	525	319
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	502
Мандарин свежий	1/200	1	0	15	76	
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	140	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	680	37	33	94	801	

День 3

Обед

Огурец соленый порционно	1/100	0	0	2	9	113
Суп картофельный с крупой	12/250	3	5	11	93	149
Рагу из птицы	1/280	15	21	23	300	412
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	140	ООО "Амурхлеб"
Хлеб ржаной	1/72	5,4	0	34	150	ООО "Амурхлеб"
Йогурт апельсин-манго	1/180	1	1	1	100	
Напиток из плодов шиповника	1/200	1	0	23	97	538
Итого за обед:	974	29	27	127	889	
Итого за день:	1854	66	60	207	1690	

День 4

Завтрак

Каша мол.пшеничная	1/200	8	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	20	180	
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	140	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	700	19	12	122	686	

День 4

Обед

Салат"Несвижский"	1/100	4	8	8	133	63(4)
Суп гороховый с мясом	12/250	3	5	13,55	115	159
Капуста тушеная	1/180	3	7	22	171	179
Шницель мясной	1/100	6	10	0	118,5	386
Хлеб ржаной	1/72	5	0	34	181	ООО "Амурхлеб"
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	140	ООО "Амурхлеб"
Кисель п/я	1/200	1	0	29	122	516
Йогурт 2,5	1/180	1	15	18,4	355,5	
Итого за обед:	1174	56	45	158	1336	
Итого за день:	1874	75	57	280	2022	

День 5

Завтрак

Огурец свеж.порционнo	1/100	1,6	0	5	23	112
Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10	10	38	253	243
Гуляш мясной	1/130	15	16	3	229	373
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	140	ООО "Амурхлеб"
Йогурт фруктовый 2,5	1/180	1	1	2	158	
Кофейный напиток с молоком	1/200	3	2	16	79	514
Итого за завтрак:	840	34	29	97	882	

День 5

Обед

Салат карт. с сол. огурцом	1/100	1	6	9	99	71
Свекольник со сметаной	1/250	2	6	15,03	121	136
Голубцы ленивые	1/280	23	23	15	96	377
Компот из сухофруктов	1/200	1	0	27	110	527
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	105	ООО "Амурхлеб"
Сок т\п груша-яблоко	1/200	0	0	12	100	
Хлеб ржаной	1/72	4	1	24,04	125	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:	1182	35	36	135	756	
Итого за день:	2032	69	65	232	1638	

День 6

Завтрак

Каша молоч.герк.или рисовая	1/200	7	9,16	38	263	272/259
Сыр порционно	1/30	7	7	0	103	372
Груша свежая	1/200	1	0	20	94	
Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	16	79	514
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	678	21,16	19,6	107	644	

День 6

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	1/60	4	0	33	105	ООО "Амурхлеб"
Йогурт фруктовый	1/200	5	5	22	158	
Хлеб ржаной	1/72	4,74	0,85	24,04	125	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:	1224	41,81	36,7	201	1282	
Итого за день:	2152	63	56	308	1926	

День 7

Завтрак

Овощи свежие(перец,огурец)	50/50	1	0,1	2,5	100	112
Котлета мясная	1/100	14	16	14	238	286
Каша гречневая рассыпчатая	1/180	6	6	7	114	428
Соус томатный	1/50	1	3	4	55	451
Какао с молоком	1/200	4	3	25	144	508
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	139	ООО "Амурхлеб"
Сок т/п яблочный	1/200	0	0	22	50	
Итого за завтрак:		840	30	28,1	108	785

День 7

Обед

Сельдь порционно	1/100	1	7	53	223	109
Рассольник со сметаной	1/250	2	5,56	19	149	139
Жаркое по домашнему	100/180	21	21	18	253	374
Компот из свежих яблок	1/200	0	0	23	96	526.
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	105	ООО "Амурхлеб"
Хлеб ржаной	1/72	4	0,85	24	125	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:		972	32	34,41	170	951
Итого за день:		1812	62	62,5	278	1736

День 8

Завтрак

Помидор порционно	1/100	2	0	3	23	112
Макаронные изд.отварн. с сыром	1/180/30	10	9	26	207	301
Чай с молоком	1/200	1	1	16	81	506
Сок т\п груша	1/200	0	0	22	100	
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	25	139	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	770	17	10	92	550	

День 8

Обед

Винегрет овощной	1/100	2	18	5	130	69
Суп гороховый с мясом	12/250	3	4	12	165	149
Плов с мясом	100/180	21	21	55	492	375
Компот из кураги	1/200	0	0	20	81	81
Йогурт фруктовый	1/180	2	1	2	10	
Хлеб ржаной	1/72	5	1	24,04	125	ООО "Амурхлеб"
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:	974	37	45	151	1108	
Итого за день:	1980	54	55	243	1658	

День 9

Завтрак

Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	31	32	31	550	327
Чай с лимоном	1/207	0	0	15	60	504
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	105	ООО "Амурхлеб"
Яблоко свежее	1/200	1	1	10	24	
Итого за завтрак:	687	36	33	89	739	

День 9

Обед

Салат карт.с кукурузой	1/100	1,5	5	3	63	69
Щи со сметаной	1/250	2	5	9	83	147
Картофель отварной	1/180	3,6	7	44	250	246
Тефтеля рыбная в соусе мол	100/30	5	13	5	211	355/444
Компот из с/ф	1/200	0,3	0	27	110	531.
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	105	ООО "Амурхлеб"
Хлеб ржаной	1/72	4,74	0	24	125	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:	992	21,14	30	146	947	
Итого за день:	1679	57,14	63	235	1686	

День
10

Завтрак

Огурец св.порц.	1/100	0	0	3	13	112
Бефстроганов из отварной свин.	100/30	25	20	5	335	410
Картофельное пюре	1/180	4	8	17	165	297
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	115
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	23	115	ООО "Амурхлеб"
Сок т/п	1/200	0	0	10	100	
Итого за завтрак:	870	33	28	85	788	

День
10

Обед

Салат из свеклы с чесноком	1/100	2	7	23	186	42
Суп "Сахалинский"	1/250	2	2	15	94	акт
Котлета куриная	1/100	13	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	ООО "Амурхлеб"
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:	962	31	34	150	1023	
Итого за день:	1832	64	62	235	1811	

Итого за 10 дней	Б-555,24	Ж-569,9	У-2309	Эн-16975
Среднее за 1 день	Б-55,5	Ж-56	У-230,9	Эн-1697,5
Отклонение	Б+1,5	Ж+0,8	У+1,1	Эн+65,5

Составил: Жуковец Е.А.

Ведомость контроля за рационом питания (горячие завтраки и обеды 12 до 18 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 пер	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	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	720	72		
2	Хлеб пшеничный йод	120	150	151	127	147	120	120	120	150	120	140	1345	134,5	14,5	
3	Мука пшеничная	12	8,66	7,14		2,2	1,48		2,5	2,16	9,5	9,5	43,1	4,31	-7,69	Хлебом
4	Крупы,бобовые	30	104	8,76	33	60	96	65	88	5	12	77,22	549,23	54,923	24,923	
5	Макаронные изд.	12		61					61				122	12,2	0,2	
6	Картофель	112	70	171	205	83	90	176	212	84,5	233	286,4	1610,4	161,04	49,04	
7	Овощи, зелень	192	63	215,5	161	268	403	180	147	224	138	351	2150,5	215,05	23,05	
8	Фрукты свежие	111	250		250	250		250	45		250	45	1340	111,667	0,66667	
9	сухофрукты	12	25	20	20		25			20	25		135	13,5	1,5	
10	Соки	120	200	200			200		200	200		200	1200	120	0	
11	мясо филе	47	95	62	20	95	265	83	222	221		147	1209,83	120,983	73,983	
12	птица(цыплята -брой	32		74	144							74	292	29,2	-2,8	2,88 мясом
13	Рыба филе в т.ч.мало	46				15			100		64		179	17,9	-28,1	27 мясом
14	Субпродукты (печень	24											0	0	0	20,68 мясом.
15	Молоко	210	279	105	53	123	100	127	123	123	115	75	1223	122,3	-87,7	11,2 мясом
16	Кисломолочная прод	108		180	180	180	180	180		180			1080	108	0	
17	Творог	36			186						186		372	37,2	1,2	
18	Сыр	9	27					27		30			84	8,4	-0,6	
19	сметана	6		5	5		5	15		54	10	11,93	105,93	10,593	4,593	
20	Масло сливочное	21	21,8	22	9,93	25	23,9	32,4	27,39	23,5	19	16,53	221,52	22,152	1,152	
21	Масло растительное	11	8,25	5	34,8		6	39,4	15	5	10	18,14	141,59	14,159	3,159	
22	Яйцо	24	1,6		5	40					11,3	11	68,9	6,89	-17,11	1,2 творог.,
23	Сахар	21	30	37,5	47,9	35	25	30	30	40	30	42,9	348,3	34,83	13,83	
24	Кондит.изделия	9											0	0	-9	сахаром
25	Чай	1,2			1	1				1	1	1	5	0,5	-0,7	
26	Какао	0,7		3					3				6	0,6	-0,1	
27	Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3		
28	Кофейный напиток	1,2	2				2	2					6	0,6	-0,6	
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	1,92	0,2	0,02	
30	Крахмал	2,4				7		7					14	1,4	-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	12	1,2	0	

Составил : Жуковец Е.А.