


УТВЕРЖДАЮ :

Директор МБОУ СОШ № 9

1.02.2025  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 2013,2004,2022 г

0	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
	Фрукт свежий	1/200	1	1	20	94	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>113</b>	<b>653</b>	
День 1 обед	Салат карт.с кукурузой	1/100	1,6	10,1	9	136	69
	Суп с клецками ,с мясом	12/250	1	2	6	60	151
	Соус молочный	1/50	0	3	1	34	444
	Биточек из свинины	1/100	15	13,9	9	182	520
	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	24,0 4	126	ООО Амурхлеб
	Сок т / п " яблочный"	1/200	0	0	22	88	Комтрейд
	Компот из сухофруктов	1/200	1	0	27	110	527
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1224</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>182</b>	<b>1152</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1902</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>295</b>	<b>1805</b>	

День 2							
Завтрак	Помидор свежий порцион.	1/100	1	0	4	24	112
	Котлета куринная	1/100	13	7	3	129	417
	Картофельное пюре	1/180	4	8	20	165	434
	Сок т/п фруктовый	1/200	0	0	22	50	
	Хлеб пшеничный	1/60	4	0	21	112	ООО Амурхлеб
	Какао с молоком	1/200	3	3	25	144	508
	Итого за завтрак:	<b>840</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>95</b>	<b>624</b>	

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	395/444
	Макарон. изд. с маслом	1/180	7	1	34	174	297
	Компот из кураги	1/200	0	0	20	81	531
	Хлеб ржаной	1/72	6	0	24	126	
	Хлеб пшеничный	1/60	4	0	21	112	ООО Амурхлеб
	Йогурт фруктовый	1/180	1	1	12	100	
	Итого за обед:	<b>1192</b>	<b>34</b>	<b>33,5</b>	<b>139</b>	<b>977</b>	
Итого за день:		<b>2032</b>	<b>59</b>	<b>51,5</b>	<b>234</b>	<b>1601</b>	

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
Фрукт свежий	1/200	1	0	1	20	
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	140	ООО Амурхлеб
Итого за завтрак:	<b>680</b>	<b>37</b>	<b>33</b>	<b>80</b>	<b>745</b>	

День 3

Обед

Салат с белокач.капусты с морк.	1/100	0	0	2	9	2
Суп картофельный с крупой	1/250	3	5	11	93	138
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	0	34	150	ООО Амурхлеб
Йогурт черничный	1/180	1	1	1	70	
Напиток из плодов шиповника	1/200	1	0	23	97	538
Итого за обед:	<b>1142</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>127</b>	<b>859</b>	
Итого за день:	<b>1822</b>	<b>66</b>	<b>60</b>	<b>207</b>	<b>1604</b>	



День 4

Завтрак

Каша мол.пшеничная	1/200	8	8	32	243	<b>270</b>
Яйцо вареное	1/40	5	4	0	63	306
Чай с лимоном	1/207	0	0	15	60	504
Фрукт свежий	1/200	2	0	20	180	
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	110	ООО Амурхлеб
Итого за завтрак:	<b>707</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>656</b>	

День 4

Обед

Салат из свежих помид.и огур.	1/100	4	8	8	92	31
Суп картофельный с бобовыми	1/250	3	5	14	115	149
Капуста тушеная	1/180	3	7	22	171	428
Шницель свиной	1/100	6	10	0	110	558
Хлеб ржаной	1/72	5	0	34	133	ООО Амурхлеб
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	110	ООО Амурхлеб
Кисель п/я	1/200	1	0	29	122	516
Йогурт клубничный	1/180	1	15	2	58	
Итого за обед:	<b>1142</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	<b>142</b>	<b>911</b>	
Итого за день:	<b>1849</b>	<b>46</b>	<b>57</b>	<b>242</b>	<b>1567</b>	

День 5

Завтрак

Огурец свеж.порционнo	1/100	1	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 банановый	1/180	1	1	2	158	
Кофейный напиток с молоком	1/200	3	2	16	79	514
Итого за завтрак:	<b>850</b>	<b>34</b>	<b>29</b>	<b>97</b>	<b>882</b>	

День 5

Обед

Салат карт.с сол.огурцом и зел.г.	1/100	1	6	9	99	71
Свекольник со сметаной	1/250	2	6	15,0 3	121	136
Голубцы ленивые	1/280	13	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 грушевый	1/200	0	0	12	100	
Хлеб ржаной	1/72	4	1	24,0 4	125	ООО Амурхлеб
Итого за обед:	<b>1162</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	<b>135</b>	<b>756</b>	
Итого за день:	<b>2012</b>	<b>59</b>	<b>65</b>	<b>232</b>	<b>1638</b>	

День 6  
Завтрак

Каша молоч.герк.или рисовая	1/200	7	9	38	263	272/259
Сыр порционно	1/30	4	7	0	103	106
Фрукт свежий	1/200	1	0	10	94	
Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	16	79	514
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	25	105	ООО Амурхлеб
Итого за завтрак:	<b>690</b>	<b>19</b>	<b>19,6</b>	<b>89</b>	<b>644</b>	

День 6  
Обед

Салат из белокоч.капус.и морк.	1/100	1	6,6	5	89	2
Суп крестьянский с мясом	1/250	2	5	14	112	160
Тефтеля мясная в соусе молочном	100/50	11	19,1	14	270	395/444
Картофельное пюре	1/180	11	0,11	48	250	434
Кисель плодово-ягодный	1/200	1	0	29	122	516
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	25	105	ООО Амурхлеб
Йогурт малиновый	1/180	1	5	10	58	
Хлеб ржаной	1/72	4	0,85	24,04	125	ООО Амурхлеб
Итого за обед:	<b>1192</b>	<b>35</b>	<b>36,7</b>	<b>169</b>	<b>1131</b>	
Итого за день:	<b>1882</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>258</b>	<b>1775</b>	



День 7

Завтрак

Огурец свежий порционно	1/100	2	0	3	50	112
Котлета мясная	1/100	14	16	14	238	386
Соус томатный	1/50	1	3	4	55	462
Каша гречневая рассыпчатая	1/180	6	6	7	114	243
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:		<b>890</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>108</b>	<b>790</b>

День 7

Обед

Сельдь порционно	1/100	1	7	0	223	109
Рассольник со сметаной	1/250	2	5	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	24	125	
Итого за обед:		<b>962</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>117</b>	<b>951</b>

Итого за день:

**1852 63 61 225 1741**



День 8

Завтрак

Овощи свежие	50/50	2	0	3	24	акт
Макаронные изд.отварн. с сыром	1/180/30	10	9	25	206	301
Чай с молоком	1/200	1	1	15	81	506
Сок т\п грушевый	1/200	0	0	22	100	
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	25	139	ООО Амурхлеб
Итого за завтрак:	<b>770</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>90</b>	<b>550</b>	

День 8

Обед

Винегрет овощной	1/100	2	18	4	130	82
Суп картофельный с бобовыми	1/250	3	4	15	165	149
Плов с мясом	100/180	21	19	51	492	375
Компот из кураги	1/200	0	0	20	81	531
Йогурт персиковый	1/180	2	1	2	10	
Хлеб ржаной	1/72	5	1	24,0 4	125	ООО Амурхлеб
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	105	
Итого за обед:	<b>1142</b>	<b>35</b>	<b>43</b>	<b>149</b>	<b>1108</b>	
Итого за день:	<b>1912</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>239</b>	<b>1658</b>	

День 9

Завтрак

Омлет натуральный	1/200	17	26	5	325	307
Помидор свежий порционно	1/100	1	1	5	25	112
Чай с лимоном	1/207	0	0	15	60	504
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	105	ООО Амурхлеб
Фрукт свежий	1/150	5	1	10	24	
Итого за завтрак:	<b>617</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>68</b>	<b>539</b>	

День 9

Обед

Огурец соленый порционно	1/100	2	5	3	63	113
Щи со сметаной	1/250	2	5	9	83	147
Картофель отварной	1/180	4	7	44	250	179
Тефтеля рыбная в соусе мол.	100/30	5	13	5	211	355/444
Компот из с/ф	1/200	1	0	27	110	527
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	33	105	ООО Амурхлеб
Хлеб ржаной	1/72	5	0	24	125	ООО Амурхлеб
Итого за обед:	<b>992</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>145</b>	<b>947</b>	
Итого за день:	<b>1609</b>	<b>50</b>	<b>58</b>	<b>213</b>	<b>1486</b>	

День 10

Завтрак

Огурец св.порц.	1/100	0	0	3	13	112
Бефстроганов из отварной свин.	100/30	23	20	5	335	372/451
Картофельное пюре	1/180	4	8	17	165	297
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	502
Хлеб пшеничный	1/60	4	0	23	115	ООО Амурхлеб
Сок т/п виноградный	1/200	0	0	10	100	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>870</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>73</b>	<b>788</b>	

День 10

Обед

Салат из свеклы с чесноком	1/100	2	7	23	186	57
Суп "Сахалинский"	1/250	2	2	15	94	139
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	
<b>Итого за обед:</b>	<b>962</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>150</b>	<b>1023</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1832</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>223</b>	<b>1811</b>	

	Б	Ж	У	Эн
Итого за 10 дней	565	581,5	2,37	16686
Среднее за 1 день	56,5	58,15	237	1668,6
Отклонение +	2,5	2,95	7	36,6

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	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	238	351	2250,5	225,05	33,05	
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							100		64		164	16,4	-29,6	27 мясом
14	Субпродукты (печень	24											0	0	0	16,32 мясом
15	Молоко	210	279	105	53	123	100	127	123	123	139	75	1247	124,7	-85,3	11,2 мясом
16	Кисломолочная прод	108		180	180	180	180	180		180			1080	108	0	
17	Творог	36			186								186	18,6	-17,4	14,4 мясом
18	Сыр	9	30					30		30			90	9	0	
19	сметана	6		10	7		10		5		10	20	62	6,2	0,2	
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					128	11	185,6	18,56	-5,44	2,18 мясом
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.