

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 9

21.11.2024 *СВ*

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, рецептур 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 пшенная 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 "Амурхлеб"
	Яблоко свежее	1/200	1	0,75	22,75	139	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>19</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>588</b>	
День 1							
Обед	Салат карт.с кукур.и морковью.	1/60	1,86	2,04	13,14	97,2	69
	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 "Амурхлеб"
	Хлеб ржаной	1/48	3	1	23,5	113	ООО "Амурхлеб"
	Компот из сухофруктов	1/200	1	0	27	110	527
	Сок т\п яблочный	1/200	0	0	10	20	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1055</b>	<b>30,43</b>	<b>28,59</b>	<b>149,23</b>	<b>990,74</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1668</b>	<b>49,43</b>	<b>48,34</b>	<b>233</b>	<b>1578,74</b>	

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

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	ООО "Амурхлеб"
	Итого за завтрак:	<b>615</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>84</b>	<b>666</b>	
День 3 Обед							
	Огурец соленый порционно	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	ООО "Амурхлеб"
	Хлеб ржаной	48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
	Йогурт фруктовый 2.5	200	3	6	20	92	
	Итого за обед:	1005	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>116</b>	<b>744</b>	
	Итого за день:	<b>1620</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>200</b>	<b>1410</b>	

День 4

Завтрак

Каша мол.пшенич.жидкая	150	6	6	24	182	<b>270</b>
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	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	<b>642</b>	<b>14,1</b>	<b>19</b>	<b>84</b>	<b>588</b>	

День 4

Обед

Салат "Несвижский"	60	3	5	5	81	113
Суп гороховый с мясом	212	2	3	12	92	149
Капуста тушеная	150	2	6	19	142	428
Шницель мясной	90	10	1	0	118	386
Кисель п/я	200	1	0	29	122	516
Хлеб ржаной	48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Йогурт 2,5	180	10	13	7	50	
Итого за обед:	<b>1005</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>823</b>	
Итого за день:	<b>1647</b>	<b>48,1</b>	<b>47</b>	<b>201</b>	<b>1411</b>	

День 5

Завтрак

Огурец свежий порционно	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	1/180	1	1	2	32	
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	<b>775</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>588</b>	

День 5

Обед

Салат карт.с сол. огур.и зел горошком	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	ООО "Амурхлеб"
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
Сок т\п груша-яблоко	1/200	0	0	22	53	
Итого за обед:	<b>1003</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>826</b>	
Итого за день:	<b>1778</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>197</b>	<b>1414</b>	

День 6

Завтрак

Каша молоч.герк.или рисовая	1/150	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	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	<b>613</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>588</b>	

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	ООО "Амурхлеб"
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Йогурт 2,5	1/180	3	0	2	20	
Итого за обед:	<b>1055</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>823</b>	
Итого за день:	<b>1668</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>201</b>	<b>1411</b>	

День 7  
Завтрак

Овощи свежие (перец, огурец)	30/30	1	0	2	30	112
Котлета мясная	1/90	6	12	11	212	386
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5	5	6	95	243
Соус томатный	1/50	1	3	4	55	451
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	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	<b>745</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>588</b>	

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 свежих яблок	1/200	0	0	23	96	526
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
Хлеб пшеничный	1/20	1	0	10	47	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:	<b>778</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>823</b>	
Итого за день:	<b>1523</b>	<b>45</b>	<b>47</b>	<b>201</b>	<b>1411</b>	



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	ООО "Амурхлеб"
	Итого за завтрак:	<b>795</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>588</b>	
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	ООО "Амурхлеб"
	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
	Итого за обед:	<b>805</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>823</b>	
	Итого за день:	<b>1600</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>201</b>	<b>1411</b>	

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	ООО "Амурхлеб"
Яблоко свежее	1/200	1	1	20	4	
Итого за завтрак:	<b>595</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>81</b>	<b>594</b>	

День 9

Обед

Салат с кукурузой	1/60	0	3	2	38	69
Щи со сметаной	200/5	2	7	6	66	147
Картофель отварной	1/150	3	6	37	219	179
Тефтеля рыбная в соусе мол	90/30	13	11	3	172	384
Компот из с/ф	1/200	0	0	27	110	531.
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:	<b>813</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>120</b>	<b>823</b>	
Итого за день:	<b>1408</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>201</b>	<b>1417</b>	

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	ООО "Амурхлеб"
Сок т/п виноград	1/200	0	0	25	44	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>775</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>587</b>	

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	ООО "Амурхлеб"
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
<b>Итого за обед:</b>	<b>793</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>122</b>	<b>886</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1568</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>206</b>	<b>1473</b>	

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 ре	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	110	90	107	90	92	92	90	102	91	954	95,6	5,6	
3	Мука пшеничная	9	8,66	6,42	1,2		2,22	8,92	2,5		7,7	1,9	39,52	3,28	-5,4	хлебом 5,4
4	Крупы, бобовые	27	83	7,88	25,7	46	80,36	38	73	67	9,7		430,64	43	16	
5	Макаронные изд	9		51						51			102	10,2	1,2	
6	Картофель	112	36	142	152	62	76	146	164	63,2	188	236	1265,2	126,5	14,5	
7	Овощи, зелень	168	41	215	96	225	318	123	105	145	103	247	1618	161,8	-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	87,2	239	77	201	153		132	1053,2	105,3	63,3	
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	96	100	258	121	50	60	54	1234	128,3	-51,7	8,67 мясом
16	Кисломолочная п	90		180	180	180	180	180		180			1080	108	18	
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	45,2	4,52	-1,48	кисломол.
20	Масло сливочное	18	29.	21,89.	15,2.	21	21,45	23.	21,85	14,75	12	18.	198,14	19,81	1,8	
21	Масло раститель	9	15,4.	15.	21	12	13,6.	10	4	6	14	16,14	94,35	9,34	0,34	
22	Яйцо	24	1,6		4	40					10		55,6	5,56	-18,44	12 мясо.
23	Сахар	18	29	37	44	34	27,5	23	35	30	39,7	30	329,2	32,9	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		
31																

Составил:

Жуковец Е.А.