


Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 9

1.02.2025г.  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 2013,2004,2022 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	105	ООО "Амурхлеб"
	Фрукт свежий	1/200	1	0	22	140	
	Итого за завтрак:	625	19	19	83	588	
	День 1						
Обед	Салат карт.с кукур и морковью	1/60	1	3	10	80	69
	Суп с клецками с мясом	12/200	1	2	6	45	151
	Соус молочный	1/50	3	3	0	8	451
	Биточек из свинины	1/90	13	13	11	168	520
	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3	6	21	210	246
	Хлеб пшеничный	1/45	2	0	14	68	ООО "Амурхлеб"
	Хлеб ржаной	1/48	3	0	18	113	ООО "Амурхлеб"
	Компот из сухофруктов	1/200	1	0	27	110	527
	Сок т\п яблочный	1/200	0	0	10	20	
	Итого за обед:	1055	26	27	117	822	
	Итого за день:	1680	45	46	200	1410	

День 2								
Завтрак	Помидор свежий порцион.	1/60	1	0	2	14		112
	Котлета куриная	1/90	10	9	8	169		417
	Картофельное пюре	1/150	3	7	16	137		434
	Сок т/п фруктовый	1/200	0	0	11	18		
	Хлеб пшеничный	1/45	1	0	21	105	ООО "Амурхлеб"	
	Какао с молоком	1/200	3	3	25	144		508
	Итого за завтрак:	745	18	19	83	587		
День 2								
Обед	Икра кабачковая	1/60	1	5	5	71		121
	Борщ со сметаной	1/200	1	4	8	79		133
	Тефтеля мясная в мол.соусе	1/140	13	15	16	252		395/444
	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	"Амурхлеб"	ООО
	Хлеб пшеничный	1/26	2	0	12	61	"Амурхлеб"	ООО
	Йогурт фруктовый	1/180	2	2	13	66		
	Итого за обед:	1004	26	27	117	823		
	Итого за день:	1749	44	46	200	1410		

День 3 Завтрак							
	Запеканка творожная со сг.мол.	150/20	20	21	23	401	319
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	502
	Фрукт свежий	200	1	0	20	22	
	Хлеб пшеничный	45	3	0	25	105	ООО "Амурхлеб"
	Итого за завтрак:	615	23	21	83	588	
День 3 Обед							
	Салат с белокач.капустой и морк	1/60	0	0	1	7	2
	Суп картофельный с крупой	12/200	2	6	1	110	138
	Рагу из птицы	1/240	9	14	28	251	412
	Напиток из шиповника	1/200	1	0	23	97	538
	Хлеб пшеничный	1/40	3	0	20	100	ООО "Амурхлеб"
	Хлеб ржаной	1/48	5	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
	Йогурт черничный	1/180	3	6	21	144	
	Итого за обед:	980	23	26	117	822	
	Итого за день:	1595	46	47	200	1410	

День 4
Завтрак

Каша мол.пшенич.жидкая	150	10	6	24	182	270
Яйцо отварное	40	5	4	0	63	306.
Чай с лимоном	207	0	0	15	60	504
Фрукт свежий	200	0	9	22	177	
Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	642	18	19	83	587	

День 4
Обед

Салат из свежих помид и огур	60	3	5	5	81	31
Суп картофельный с бобовыми	212	2	3	12	92	149
Капуста тушеная	150	2	6	19	142	428
Шницель свиной	90	10	1	0	118	558
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 клубничный	180	2	12	7	50	
Итого за обед:	985	26	27	117	823	
Итого за день:	1627	44	46	200	1410	

День 5
Завтрак

Огурец св.порционно	1/60	0	0	1	8	112
Каша гречневая рассыпч.	1/150	8	8	37	252	243
Гуляш мясной	1/120	4	8	2	112	373
Кофейный напиток на молоке	1/200	3	2	16	79	514
Йогурт банановый	1/180	1	1	4	32	
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	755	19	19	82	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	285	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 грушевый	1/200	0	0	22	53	
Итого за обед:	993	27	28	117	823	
Итого за день:	1748	46	47	199	1411	

День 6
Завтрак

Каша молоч.герк.или рисовая	1/150	5	6	25	171	272/259
Сыр порционнo	1/30	7	7	0	103	106
Фрукт свежий	1/200	1	3	19	130	
Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	16	79	514
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	625	19	19	82	588	

День 6
Обед

Салат с белокач.капуст и морк.	1/60	1	6	4	74	2
Суп крестьянский с мясом	12/200	2	4	12	90	160
Тефтеля мясная в соусе молочном	1/140	10	9	3	115	395/444
Картофельное пюре	1/150	4	8	22	183	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 малиновый	1/180	3	0	2	20	
Итого за обед:	1035	27	27	117	822	
Итого за день:	1660	46	46	199	1410	

День 7
завтрак

Огурец свежий порционно	1/60	1	0	2	30	112
Котлета мясная	1/90	5	10	11	157	386
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5	4	6	95	243
Соус томатный	1/50	1	2	1	55	462
Какао с молоком	1/200	4	3	25	144	508
Сок т\п яблочный	1/200	0	0	15	2	
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	795	19	19	82	588	

День 7
Обед

Сельдь порционно	1/60	1	4	0	141	109
Рассольник со сметаной	1/200	2	5	16	120	139
Жаркое по домашнему	1/240	19	18	45	306	374
Компот из св.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:	768	26	27	117	823	
Итого за день:	1563	45	46	199	1411	

День 8

Овощи свежие	1/60	1	0	2	14	акт
Макаронные изд.отв.с сыром	1/150	10	18	29	206	301
Чай с молоком	1/200	1	1	16	81	506
Сок т/п груша	1/200	4	0	15	182	
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	655	19	19	83	588	

День 8

Обед

Винегрет овощной	1/60	1	6	4	77	82
Суп гороховый с мясом	1/212	2	3	12	86	149
Плов с мясом	1/240	17	18	35	350	375
Компот из кураги	1/200	0	0	20	81	531
Йогурт персиковый	1/180	1	1	2	10	
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:	985	27	28	118	822	
Итого за день:	1640	46	47	201	1410	

День 9
Завтрак

Омлет натуральный	1/150	13	20	4	244	307
Помидор свежий порционно	1/60	1	1	3	15	10
Чай с лимоном	1/207	0	0	15	60	50
Хлеб пшеничный	1/45	2	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Фрукт свежий	1/150	3	0	39	164	
Итого за завтрак:	612	19	21	83	588	

День 9
Обед

Огурец соленый порционно	1/60	0	3	2	38	133
Щи со сметаной	1/200	2	7	6	66	147
Картофель отварной	1/150	3	6	34	218	170
Тефтеля рыбная в соусе мол	1/110	13	10	3	172	355/400
Компот из с/ф	1/200	0	0	27	110	522
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
Хлеб пшеничный	1/45	2	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:	813	23	26	117	822	
Итого за день:	1425	42	47	200	1410	

День 10

Завтрак

Огурец св.порцион.	1/60	0	0	2	8	112
Бефстроганов из мяса	1/110	13	12	4	232	372/451
Картофельное пюре	1/150	3	7	16	138	434
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	502
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Сок т/п виноградный	1/200	0	0	24	44	
Итого за завтрак:	765	19	19	83	587	

День 10

Обед

Салат из свеклы с чесноком	1/60	2	5	14	112	57
Суп "Сахалинский"	1/200	1	2	12	75	139
Котлета куринная	1/90	13	10	11	169	417
Рагу из овощей	1/150	5	10	12	153	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"
Итого за обед:	793	27	27	117	823	
Итого за день:	1558	46	46	200	1410	

Итого за 10 дней: -Б:450 Ж:463 У:1998 Эн:14102

Среднее за 1 день: -Б 45 Ж 46,3 У 199,8 Эн 1410,2

Отклонение: Б -1,2 Ж-1,1 У-1,2 Эн-0,2

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	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	203	247	1718	171,8	-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							60		58		118	11,8	-23,2	18 мясом	
14	Субпродукты(печ	18											0	0	-18	22,97 мясом	
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	14	-16	1,66 мясо	
18	Сыр	6	30					30	20				80	8	2		
19	сметана	6		10	5,2		10		5		10	20	60,2	6,02	№		
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					102		147,6	14,76	-9,24	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			

Составил:  Жуковец Е.А.