Муницпальное казенное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №3" г. Шумиха Курганской области

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ №3
_____ Я.С.Голубков

Примерное 10- дневное меню
для организации питания обучающихся 7-10 лет

№ рец	Наименование блюда Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 1	**Обед**													
33	Свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,00	0	21,09	24,58	12,54	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0	30,46	69,74	28,24	1,62
4	Плов из птицы	150,00	14,49	12,14	25,49	269,28	0,04	0,72	34,28	2,42	32,21	142,35	33,92	1,56
868	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0	6,4	3,6	0	0,18
878	Хлеб пшеничный	60,00	4,92	0,84	25,12	117,00	0,14	0	0,00	0	19,8	0	0	2,5
879	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	0,48	72,40	0,07	0	0,00	0	14	0	0	1,56
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,4	9,80	47,00	0,03	10	0,00	0	10	0	0	2,2
	Итого		**27,74**	**21,33**	**103,73**	**764,02**								

№ рец.	Наименование блюда Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 2	**Обед**						0							
71	Нарезка овощная	60,00	4,97	4,08	14,84	112,34	0,16	11,37	0,16	0	44,88	72,87	25,67	2,09
87	Суп с рыбными консерв.	200,00	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12	0	36,24	141,22	37,88	1,01
688	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
119	Сосиски	100,00	10,10	21,30	0,86	234,00	0,03	0	0	0	23,14	0	0	1,63
122	Кисель	200,00	0,00	0,00	19,60	80,00	0,6	30	0	0	9	0	0	0
878	Хлеб пшеничный	50,00	4,10	0,70	20,93	97,50	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
879	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	0,48	72,40	0,07	0	0	0	14	0	0	1,56
41	Масло сливочное (порционно)	10	1,00	8,20	2,10	75,00	0	0	59	0	1	2	0	0
	Итого		**35,22**	**46,00**	**96,73**	**973,49**								

№ рец	Наименование блюда Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 3														
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
200	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	0,11	9,6	0	0	20,68	61,44	24,9	0,94
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,2	0	0,02	0	13	208	67	4
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80/80	13,87	7,85	6,53	150,00	0,1	3,85	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,996
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
1	Бутерброд с сыром	50	5,815	12,37	13,88	190,585	0,115	0,265	0	0	207,69	0	0	0,875
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117,00	0,14	0	0	0	19,8	0	0	2,5
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40	0,07	0	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**37,64**	**33,26**	**122,48**	**1007,78**								

№ рец	Наименование блюда Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 4	**Обед**													
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	13,8	0	8,4	0,33
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
315	Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223,0	0,07	1,13	51	0	57,8	141,4	28,4	1,27
833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	0,02	1,6	0,01	0	70,05	13,15	5,34	0,21
57	Сок фруктовый или овощной	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	0	2,2
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117,0	0,14	0	0	0	19,8	0	0	2,5
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,07	0	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**18,425**	**23,07**	**56,04**	**349,7**								

№ рец	Наименование блюда Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 5	**Обед**													
101	Икра кабачковая	60	0,63	4,2	4,2	58,2	0,3	10	0	0	20	62	21	0,7
208	Суп картофельный с макаронными издельями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
321	Рагу из овощей	150	2,29	11,0	24,44	166,0	0,07	8,67	31	0	24	62	28	1
119	Сосиски, сардельки отварные	100	10,1	21,3	0,86	234	0,03	0	0	0	23,14	0	0	1,63
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	30	0	0	9	0	0	0
1	Бутерброд с сыром	50	5,815	12,37	13,88	190,585	0,115	0,265	0	0	207,69	0	0	0,875
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0,14	0	0	0	19,8	0	0	2,5
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,07	0	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**26,915**	**41,58**	**77,966**	**854,085**								

№ рец	Наименование блюда Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 6	**Обед**													
11	Зеленый горошек	60	1,6	0,2	4,1	24	6	0	0,1	0	37,2	12,6	12,45	0,51
197	Рассольник Петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	0	21,16	57,6	12	0,4
417	Макароны отварные с овощами	170	19,58	1,18	33,12	145,03	0,01	3,46	0,05	0	54,4	0,34	13	0,03
608	Котлеты, биточки, шницели	80	11,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
41	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	2,1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0,14	0	0	0	19,8	0	0	2,5
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,07	0	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**43,52**	**24,55**	**111,066**	**823,13**								

№ рец	Наименование блюда Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 7	**Обед**													
	Нарезка из помидор	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	13,8	0	8,4	0,33
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,2	0	0,02	0	13	208	67	4,0
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3	0	10,3	67,4	8	0,43
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	30,4	23,67	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	30	0	0	9	0	0	0
424	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0,14	0	0	0	19,8	0	0	2,5
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,07	0	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**29,94**	**17,99**	**217,356**	**753,82**								

№ рец	Наименование блюда Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 8	**Обед**													
101	Икра кабачковая	60	0,63	4,2	4,2	58,2	0,3	10	0	0	20	62	21	0,7
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	0	36,24	141,22	37,88	1,01
13	Гороховая каша	160	11,55	3,14	25,43	178,27								
608	Котлеты, биточки, шницели	80	11,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	0	88,0	50	3,5	0,1
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0,14	0	0	0	19,8	0	0	2,5
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,07	0	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**40,81**	**28,69**	**107,056**	**896,94**								

№ рец	Наименование блюда Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 9	**Обед**													
101	Кукуруза	80	5,7	0,1	11,4	69	0	0,6	0	0,2	13,8	3,47	4,7	0,7
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	23,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,5	69,7	28,24	1,62
417	Макароны отварные с овощами	170	19,58	1,18	33,12	145,03	0,01	3,46	0,05	0	54,4	0,34	13	0,03
119	Сосиски, сардельки отварные	100	10,1	21,3	0,86	234	0,03	0	0	0	23,14	0	0	1,63
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	30	0	0	9	0	0	0
1	Бутерброд с сыром	50	5,815	12,37	13,88	190,585	0,115	0,265	0	0	204,69	0	0	0,875
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,07	0	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**52,325**	**40,35**	**123,33**	**996,315**								

№ рец	Наименование блюда Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 10	**Обед**													
11	Зеленый горошек	60	1,6	0,2	4,1	24	6	0	0,1	0	37,2	12,6	12,45	0,51
7	Свекольник со сметаной	200	70,06	8,85	24,066	176,57	0	0	0	0	0	0	0	0
321	Рагу из овощей	150	2,29	11	24,44	166	0,07	8,67	31	0	24	62	28	1,0
637	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	0	0	31,2	114,4	16,0	1,44
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	5,0	0	0	8,0	96,1	0	2,3
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0,14	0	0	0	19,8	0	0	2,5
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,07	0	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**99,49**	**32,77**	**112,882**	**880,27**								

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений. Под ред. М.П.Могильного и В. А. Тутельяна 2010г. Сборник технологических нормативов – сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питание общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.