

СОГЛАСОВАНО

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения "Лицей №1
города Инты"

Ризельян Ж.И.

2022 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения "Средняя
общеобразовательная школа № 10"

Корягина С.В.

2022 года



**Примерное десятидневное меню
школьных горячих обедов и пищевой ценности приготавливаемых блюд
для организации питания детей из семей,
в установленном порядке признанных малолетними
на осенне-зимний период на 2022-2023 учебный год.**

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 1 (понедельник)																
Обед																
131	Свекольник	250	9,22	7,22	7,22	0,35	16,00	0,11	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25	166,25
295	Макаронны отварные с сыром	210	12,10	5,30	10,10	0,60	34,00	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10	275,00
25	Салат из сырых овощей	100	1,77	1,77	0,12	0,12	3,28	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60	47,00
111	Батон нарезной	40	3,00	0,00	1,16	1,16	20,56	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	15,60	0,48	104,80
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	61
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		26,19	14,29	18,60	2,23	89,04	0,274	24,30	0,10	5,33	318,55	397,75	104,85	3,83	654,05
День 2 (вторник)																
Обед																
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,70	0,00	2,85	2,85	18,83	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95	111,15
301	Омлет натуральный	200	5,60	5,60	8,70	0,00	1,50	0,12	0,06	0,39	0,90	159,00	300,00	24,00	3,00	106,00
19	Салат из св.помидор и огурцов	100	1,77	1,77	0,12	0,12	3,28	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70	47,00
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		12,81	7,37	12,15	3,45	52,21	0,34	22,41	0,39	4,88	216,25	461,70	83,80	6,51	396,55

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 3 (среда)																
Обед																
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	0,00	5,00	5,00	10,65	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	35,00	1,20	95,00
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
404	Птица отварная (голень)	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	0,06	4,70	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	242,86
1	Салат из капусты белокочанной	100	2,10	0,00	10,10	10,10	9,30	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80	136,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		37,02	23,42	32,67	16,39	83,97	0,90	40,62	0,03	8,42	158,05	363,61	108,37	6,37	780,26
День 4 (четверг)																
Обед																
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	0,03	4,25	0,33	15,12	0,19	9,35	0,04	0,90	19,00	65,75	25,50	0,92	108,00
265	Плов	200	18,90	14,20	18,60	0,60	49,20	0,056	0,32	0,048	0,64	18,40	302,66	42,40	2,24	440,00
106	Овощи натур.(огурцы, томаты)	100	1,77	1,77	0,12	0,12	3,28	0,04	18,00	0,00	0,40	18,00	34,00	17,00	0,70	10,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		26,14	16,00	23,45	1,53	90,67	0,36	27,94	0,09	1,94	83,00	487,74	115,43	7,55	690,40
День 5 (пятница)																
Обед																
142	Щи из свежей капусты с	250	1,75	0,00	5,00	5,00	7,77	0,06	18,47	0,00	2,37	34,00	47,50	22,25	0,80	83,00
49	Салат витаминный	100	1,10	0,00	6,10	6,10	3,70	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60	65,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	0,72	7,92	0,54	19,62	0,16	6,10	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	165,60
345	Котлета рыбная	100	13,90	12,60	2,10	0,10	9,60	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	113,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		23,27	13,32	21,60	12,22	69,29	0,40	38,47	0,07	6,45	166,80	410,30	118,25	5,12	559,00

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 6 (понедельник)																
Обед																
155	Суп с крупой	250	1,60	0,00	5,07	5,07	17,05	0,00	2,30	33,00	38,00	19,00	1,30	9,00	2,20	120,25
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	0,03	9,40	2,74	44,50	0,24	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45	303,66
271	Котлеты домашние	100	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
456	Соус красный основной	30	0,43	0,003	0,72	0,027	2,78	0,01	0,02	0,02	0,01	12,72	14,82	16072,00	0,03	19,41
50	Салат из свеклы	100	1,50	0,00	5,50	5,50	8,40	0,02	5,70	0,00	2,30	33,00	38,00	19,00	1,30	89,00
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		32,23	14,73	39,77	13,92	104,83	0,41	17,72	33,14	41,84	143,82	532,50	16312,16	13,34	908,72
День 7 (вторник)																
Обед																
134	Рассольник ленинградский	250	2,00	0,00	5,25	5,25	16,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92	121,25
173	Картофель отварной	180	3,42	0,00	7,38	0,72	22,86	0,18	25,00	0,05	0,18	19,80	95,40	36,00	1,44	171,00
256	Мясо тушеное	110	15,20	14,70	17,40	4,80	2,30	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60	227,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		23,76	14,70	30,91	11,25	79,81	0,51	42,67	0,05	3,13	107,30	369,60	108,05	8,02	698,65
День 8 (среда)																
Обед																
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	0,03	4,25	0,33	15,12	0,19	9,35	0,04	0,90	19,00	65,75	25,50	0,92	108,00
414	Рис отварной	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
279/456	Тефтели в соусе	90/30	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
76	Винегрет	100	1,30	0,00	10,80	10,80	6,80	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80	130,00
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		28,82	14,73	34,94	12,52	88,87	1,05	27,47	0,11	7,05	110,84	383,79	103,02	7,02	788,40

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 9 (четверг)																
Обед																
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	0,00	5,00	5,00	10,65	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	35,00	1,20	95,00
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
404	Птица отварная (голень)	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	0,06	4,70	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	242,86
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	61
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		32,28	23,42	22,09	5,81	61,27	0,79	17,82	0,03	3,92	91,25	258,41	69,57	4,11	572,86
День 10 (пятница)																
Обед																
165	Суп молочный с вермишелью	250	7,12	4,97	6,57	0,25	23,72	0,10	1,15	0,05	0,33	205,50	171,00	26,25	0,45	182,50
261	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	18,00	2,00	9,00	4,30	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70	213,00
414	Рис отварной	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,60	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	72,40
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		32,40	22,97	10,26	10,54	101,27	1,17	19,67	8,09	6,88	276,34	607,04	82,77	12,15	748,90

- «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011; Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений У регионального центра питания, 2013 г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

- Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.