

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ПЕРМСКОЕ»
ОУЛГНИНСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
В МКОУ «СОШ с. ПЕРМСКОЕ»
на 2022 – 2023 учебный год

Примерное десятидневное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов МКОУ "СОШ с.Пермское"

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник

Школа	МКОУ "СОШ с.Пермское"			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	хол.блюдо	ТК№30	Овощи натур свежие(консервированные)	60	14	0.8	0.1	2.5
	гор.блюдо	ТК№102	Ткефтели мясные в соусе	100	211.1	8.88	13.88	11.88
	гарнир	ТК№227	Макароны отварные	185	233	6.5	4.4	40
	хлеб	ТК№ 1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гастрономия	ТК№ 1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0.1	8.3	0.1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0.2	0	9.3
	фрукт		Яблоко	130	61.1	0.5	0.5	12.7
			Итого за прием пищи:	715	714.2	19.11	27.48	92.58
			обед					
	хол.блюдо	ТТК№13	Салат из свежих помидоров	100	71	0.9	5	4.8
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	250	111	2	5.4	12.8
	2 блюдо	ТК№118	Каша из риса с мясом и овощами	280	564.6	16.24	34.62	35.56
	3 блюдо	ТК№326	Кисель из ягод	200	81	0.2	0.1	19.5
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	хол. напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	860	909.60	21.97	45.42	88.76
			Итого за прием пищи:	1415	1017.60	27.77	50.42	98.36

вторник

Школа	МКОУ "СОШ с.Пермское"			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	хол.блюдо	ТК№10	Консервиров.зеленый горошек	100	40	3	0.2	6.5
	2 блюдо	ТК№524	Вареники с картофелем с м.слив	200/5	292	7.4	10.1	42.9
	хлеб	ТК№2	Бутерброд с сыром	50/20	328	6.7	9.6	13.2
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0.2	0	9.3
	фрукт		Яблоко	130	61.1	0.5	0.5	12.7
			Итого за прием пищи:	655	759.1	14.8	20.2	84.6
			Итого за прием пищи:					

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			обед					
	хол.блюдо	ТТК 25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	116	1.7	8	8.3
	1 блюдо	ТК№56	Рассольник Ленинградский	250	123	2.4	5	15.7
	2 блюдо	ТК№93	Рыба припущенная в молоке	100	195.7	18.4	12.2	2.8
	гарнир	ТК№144	Картофель отварной с маслом	205	189	4	4.9	30.1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№308	Компот из апельсинов	200	74	0.5	0.1	17.4
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	1085	887.7	35.43	35.5	100
				1740	1646.8	50.23	55.7	184.6

среда

Школа	МКОУ "СОШ с.Пермское"			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	хол.блюдо	ТК№30	Овощи натуральные свежие (консервированные)	60	14	0.8	0.1	2.5
	2 блюдо	ТК№103	Котлеты мясная в соусе	100	256	14.1	16.4	11.7
	гарнир	ТК№188	Каша пшеничная рассыпчатая	185	256.45	7.92	5.25	42.32
	гор.напиток	ТК№293	Компот из смеси сухофруктов	200	121	0.5	0.1	31.2
	фрукт		Груша	130	61.1	0.5	0.4	13.4
			Итого за прием пищи:	675.00	708.55	23.82	22.25	101.12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			обед					
	хол.блюдо	ТТК№31	Салат из овощей с морской капустой	100	135	1.4	10	8.9
	1 блюдо	ТК№57	Щи по-уральски	250	78	1.8	4.3	6.7
	2 блюдо	ТК№94	Бефстроганов	100	244	20.8	16.3	3.2
	гарнир	ТТК№146	Пюре картофельное	200	187	4.1	6.3	26.7
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№314	Напиток клюквенный	200	97	0.1	0	24.4
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	1080	931	36.63	42.2	95.6
			Итого за прием пищи:	1755.00	1639.55	60.45	64.45	196.72

четверг

Школа	МКОУ "СОШ с.Пермское"			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	хол.блюдо	ТК№30	Овощи натуральные свежие (консервированные)	60	14	0.8	0.1	2.5
	гор.блюдо	ТК№112	Котлета куриная в соусе	100	148.8	9.7	8.1	8.8
	гарнир	ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	185	248	4.4	4.7	45
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гор.напиток	ТК№306	Какао на сгущ. молоком	200	95	3.3	3.1	13.6
			Итого за прием пищи:	575.00	587.80	20.83	16.30	86.00

Прием пищи	Раздел	№ рец.	обед	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	хол. Блюдо	ТК№2.1	Салат из белокочанной капусты с изюмом	100	157	1.2	7.4	21.4
	1 блюдо	ТК№64	Суп картофельный с клецками	250	102	2.6	2.7	15.8
	2 блюдо	ТК№87	Тефтели рыбные	100	157	8.7	8.4	11.2
	гарнир	ТК№158	Рагу из овощей	185	224	3.8	13.2	20.5
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0.9	0.1	24
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	865.00	823.00	19.83	32.10	109.00
			Итого за прием пищи:	1,440.00	1,410.80	40.66	48.40	195.00

пятница

Школа	МКОУ "СОШ с.Пермское"			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	хол.блюдо	ТК№30	Овощи натур свежие(консервированные)	60	14	0.8	0.1	2.5
1 смена	гор.блюдо	ТК№102	Тефтели рыбные в соусе	100	157	8.7	8.4	11.2
	гарнир	ТК№227	Макароны отварные	185	233	6.5	4.4	40
	хлеб	ТК№ 1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гастрономия	ТК№ 1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0.1	8.3	0.1
	гор.напиток	ТК№126	Кисель фруктовый	200	81	0.2	0	19.5
	фрукт		Яблоко	130	61.1	0.5	0.5	12.7
			Итого за прием пищи:	715	756.1	17.53	22	102.1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	обед	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	хол.блюдо	ТК№2.2	Салат из свежих помидоров с перцем	100	101	1	8.9	3.3
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	250	115	2.5	4.5	15
	2 блюдо	ТК№96	Гуляш из говядины	100	197	13.8	14.3	3.1

	гарнир	ТК№144	Картофель отварной	205	189	4	4.9	30.1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюда	ТК№328	Кисель из плодов шиповника	200	132	0.3	0.1	32.4
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	1085	924	30.03	38	109.6
			Итого за прием пищи:	1,800	1,680.10	47.56	59.90	209.30

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник

Школа	МКОУ "СОШ с.Пермское"			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	ТК№191	Каша рисовая с молоком	260	319	7.2	9.9	48.9
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0.1	8.3	0.1
	гастрономия	ТК№1.4	Сыр (порциями)	30	105	7.9	8	0
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0.2	0	9.3
	фрукт		Яблоко	130	61.1	0.5	0.5	12.7
			Итого за прием пищи:	660	680.10	18.53	27.00	87.10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	обед	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	хол.блюдо	ТК№30	Салат из яблок с огурцами	100	82	1.2	5.1	7
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	250	111	2	5.4	12.8
	2 блюдо	ТТК№7	Овощи тушеные с мясом	280	476.5	25	30	25
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1.2	0.1	29.5
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	1,060.00	986.50	37.83	45.90	100.00
			Итого за прием пищи:	1,720.00	1,666.60	56.36	72.90	187.10

вторник

Школа	МКОУ "СОШ с.Пермское"			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	хол.блюдо	ТК№30	Овощи натуральные свежие (консервированные)	60	14	0.8	0.1	2.5
	гор.блюдо	ТК№138	Каша перловая с тушенкой из говядины	250	521	22.8	29	40.2
	хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7.1	14.5
	гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0.2	0	9.1
	фрукт		Груша	130	61.1	0.5	0.4	13.4
			Итого за прием пищи:	675.00	778.10	29.30	36.60	79.70

Прием пищи	Раздел	№ рец.	обед	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	хол.блюдо	ТК№19	Салат из моркови с яблоком	100	76	0.9	3.7	9
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	250	115	2.5	4.5	15
	2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	100	155.5	13.77	9.88	2.55
	гарнир	ТК№146	Картофельное пюре	200	187	4.1	6.3	26.7
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0.9	0.1	24
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	1080	824.5	30.6	29.78	102.95
			Итого за прием пищи:	1,755.00	1,602.60	59.90	66.38	182.65

среда

Школа	МКОУ "СОШ с.Пермское"			12-18лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	гарнир	ТК№679	каша пшеничная рассыпчатая	185	275.4	7.92	6.86	45.45
	2 блюдо	ТК№107	Фрикадельки мясные, в соусе	90	123	8	7.2	6.3
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0.2	0	9.3
	фрукт		Груша	130	61.1	0.5	0.4	13.4
			Итого за прием пищи:	450	304.1	11.33	7.9	45.1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	обед	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	хол.блюдо	ТК№14	Салат из свежих огурцов	100	58	0.8	4.5	3
	1 блюдо	ТК№74	Уря с птицей	250	286.45	20.2	16.25	14.27
	2 блюдо	ТК№79	Рыба припущенная	100	82.2	17.6	1	0.55
	гарнир	ТК№227	Макароньы отварные	185	233	6.5	4.4	40
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из изюма (или кураги)	200	127	1.2	0.1	29.5
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	865.00	868.65	48.93	26.55	103.42
			Итого за прием пищи:	1,065.00	976.65	54.73	31.55	113.02

четверг

Школа	МКОУ "СОШ с.Пермское"			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	хол.блюдо	ТК№14	Салат из свежих огурцов	60	35	0.5	2.7	1.8
	гор.блюдо	ТК№108	Тефтели мясные в соусе	100	190	8	12.5	10.7
	гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10.6	6.8	46.3
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гор.напиток	ТК№293	Компот из смеси сухофруктов	200	121	0.5	0.1	31.2
			Итого за прием пищи:	515	705	21.73	19.7	104.3
			обед					
	хол.блюдо	ТК№17	Салат из моркови	100	120	1.1	8.9	8.3
	1 блюдо	ТК№57	Щи уральские (с крупой)	250	78	1.8	4.3	6.7
	2 блюдо	ТК№109	Тефтели из говядины	100	178	13	10.2	8
	гарнир	ТК№147	Картофель тушеный	200	256	4.2	12.3	29.8
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0.9	0.1	24
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	1,080.00	923.00	29.43	41.10	102.50
			Итого за прием пищи:	1530	1227.1	40.77	49	147.6

пятница

Школа	МКОУ "СОШ с.Пермское"			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			Пельмени	250	521	22.8	29	40.2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	112.2	0.1	12.4	0.1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0.2	0	9.3
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
	фрукт		Яблоко	130	61.1	0.5	0.4	12.7
			Итого за прием пищи:	820	922.3	32.03	47.1	88

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			обед					
	хол.блюдо	ТК№33	Салат со свеклой и яблоками "Пестрый"	100	92	1.2	4.6	10.7
	1 блюдо	ТК№62	Суп картофельный с домашней лапшой	250	109	2.8	2.3	17.8
	2 блюдо	ТК№113	Говядина тушеная с капустой	280	753.2	28.54	63.58	14.99
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№326	Кисель ягодный	200	81	0.2	0.1	19.5
	хол.блюдо		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	1060	1225.2	41.17	75.88	88.69
			Итого за прием пищи:	2,400.00	2,813.20	91.43	125.68	310.49

При подготовке меню использовались следующие нормативные документы:

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания издание пятое, переизданное, Части 1,2, Издательство ООО Фирма "Партнер", Уфа 2021
2. Диетология. Руководство. 5-е издание, переработанное и дополненное. Под ред. А.Ю. Барановского СПб.: - Питер, 2020. - 1104 с.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций" от 08.05.2020