



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Черновская СОШ

/ Бурнатов Сергей Владимирович

Приказ от 30.08.2024 года № 178-24од

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Ст. школьники (с 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	11,35	19,90	57,30	452,22	230
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	457
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	100	4,72	4,82	56,09	278,3	72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,27	24,72	128,41	789,28	
ОБЕД	Огурец свежий (порциями)	70	0,56	0,07	1,75		9,8 148 a
	Суп картофельный с бобовыми	250	10,85	13,03	22,17	249,85	113
	Котлеты "Пермские"	110	19,15	10,68	14,98	229,81	341
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,46	11,00	46,55	327,62	202
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	24,00		95 504
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68		93,6 573
Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		41,2 574	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	45,66	35,40	137,15	1046,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	61,93	60,12	265,56	1836,16	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	18,20	36,30	341,1	139
	Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	100	14,90	12,34	31,40	292,24	63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	28,49	35,24	83,40	760,14	
ОБЕД	Салат из капусты белокачанной	100	1,54	6,08	6,83		88,68 1
	Борщ с капустой и картофелем	250	15,55	14,75	12,53	244,93	95
	Гуляш из отварной говядины	110	13,27	13,02	4,84	189,88	327
	Макаронные изделия отварные	200	8,00	6,94	50,70	297,96	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88		67,96 495
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68		93,6 573
Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		41,2 574	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	43,06	41,41	120,48	1024,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	71,55	76,65	203,88	1784,35	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	10,13	19,90	52,33	428,55	236
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	460
	Печенье	100	7,50	9,80	74,40		415 582
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,29	31,30	144,09	932,31	
ОБЕД	Помидоры свежие (порциями)	70	0,42	0,14	2,94		13,93 148
	Суп с крупой и фрикадельками	300	14,04	15,45	32,40	325,59	126
	Рагу из овощей и мяса	230	18,26	14,86	21,99	295,85	322
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,18		77,06 486 a
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68		93,6 573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		41,2 574
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	37,54	31,25	104,21	847,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	56,83	62,55	248,30	1779,54	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	10,23	16,02	44,70	362,8	234
	Кофейный напиток	200	2,56	2,76	13,52	87,74	464
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68		93,6 573
	Яйцо вареное	60	7,65	6,90	0,45		94,5 267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,48	26,00	78,35	638,64	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20		104 21
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	9,50	14,20	19,18	243,23	129
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	19,39	6,31	4,56	153,9	298
	Пюре картофельное	230	6,65	12,26	35,03	278,14	377
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00		80 507
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68		93,6 573
Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02		41,2 574	
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	41,38	39,39	116,67	994,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	64,86	65,39	195,02	1632,71	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	13,70	51,57	367,43	235
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,22	459
	Бутерброды с маслом сливочным	100	5,43	22,43	33,90	355,32	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,44	36,13	100,69	783,97	

ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,20	3,60	74	17
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,98	12,25	8,90	178,58	104
	Птица в соусе с томатом	120	18,20	21,31	19,04	349,24	367
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,80	292,4	385
	Компот из свежих груш	200	0,18	0,12	19,40	77,06	486 6
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	37,02	47,74	130,44	1106,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	52,46	83,87	231,13	1890,05	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	250	11,60	16,68	50,52	397,43	237
	Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	100	4,72	4,82	56,09	278,3	72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,66	26,20	122,31	802,53	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64	14
	Свекольник	250	16,00	14,85	14,87	257,28	98
	Котлеты "Пермские"	110	19,15	10,68	14,98	229,81	341
	Капуста тушеная	230	5,11	6,67	17,50	153,16	380
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	457
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	45,80	38,82	91,87	897,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	67,46	65,02	214,18	1700,34	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	250	21,55	32,70	5,38	400	268
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	460
	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	415	582
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	30,71	44,10	97,14	903,76	
ОБЕД	Огурец свежие (порциями)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	148 а
	Уха рыбацкая	250	13,10	3,10	15,53	143,02	120
	Биточки рубленые	110	17,89	14,44	13,12	251,92	365
	Макаронные изделия отварные	200	8,00	6,94	50,70	297,96	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	495
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	44,25	25,17	126,68	905,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	74,96	69,27	223,82	1809,22	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	11,35	19,90	57,30	452,22	230
	Кофейный напиток	200	2,56	2,76	13,52	87,74	464
	Бутерброды с маслом шоколадным	100	5,12	34,28	33,70	460,21	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,03	56,94	104,52	1000,17	
ОБЕД	Огурцы соленые(порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	149 в
	Суп с рыбными консервами	300	7,77	9,24	20,04	194,85	122
	Жаркое по-домашнему	230	22,68	20,47	38,73	430,12	328
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	24,00	95	504
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
		Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	35,57	30,39	111,49	862,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	54,60	87,33	216,01	1862,74	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	13,70	51,57	367,43	235
	Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Яйцо вареное	60	7,65	6,90	0,45	94,5	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,78	25,62	87,40	682,33	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	100	1,54	6,08	6,83	88,68	1
	Суп-пюре из картофеля	250	8,75	9,83	20,15	204,87	131
	Гуляш из отварной говядины	110	13,27	13,02	4,84	189,88	327
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,80	292,4	385
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	33,22	36,79	130,32	990,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	59,00	62,41	217,72	1672,96	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	10,23	16,02	44,70	362,8	234
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	457
	Бутерброды с маслом сливочным	100	5,43	22,43	33,90	355,32	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,86	38,45	93,62	776,88	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91	26
	Рассольник ленинградский	250	8,55	12,17	19,25	221,57	100
	Тефтели из говядины в молочном соусе	110	14,81	10,99	9,74	197,03	349
	Пюре картофельное	230	6,65	12,26	35,03	278,14	377
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,18	77,06	486 а
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Сыр полутвердый (порциями)	60	13,92	17,70	0,00	218,4	75
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	50,15	60,02	118,50	1218	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	66,01	98,47	212,12	1994,88	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14660	629,66	731,08	2227,74	17962,95
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1466	62,97	73,11	222,77	1796,3

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	75,163	Кальций (мг/сут)	632,53	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,906	Фосфор (мг/сут)	551,369	
В2 (мг/сут)	0,893	Магний (мг/сут)	162,062	
А (рет. экв/сут)	210	Железо (мг/сут)	10,897	Использованные сборники рецептур: ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для образовательных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в
D (мкг/сут)	80	Фтор (мг/сут)	0,839	Возможные замены блюд: