

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ «Шараповская СШ»
от 27.02.2021г. № 27

**10-ти дневное меню приготавливаемых блюд
для возрастной категории учащихся (12 лет и старше)
МОУ «Шараповская СШ»
на 2020-2021 г.г.**

с.Шарапово

Неделя 1: Понедельник

Возрастная категория 5-11 классы

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
210	Омлет натуральный	138	12.82	22.84	2.43	266.48	55	2.43	0.1	0.48	0.24
15	Сыр порционно	30	6.24	15.09	39.14	322.6	20,8	0.92	0.08	0.08	0
14	Масло сливочное	10	0.01	0.72	0.01	66	0.2	0	0	0	0
379	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	99.33	125.73	0.13	0.04	0.15	1.3
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
	всего за завтрак		25.19	42.48	76.31	859.21	188.53	3.96	0.26	0.72	1.54
Обед											
101	Суп картофельный в вермишелью, с мясом цыплят	250/20	6.43	6.04	17.4	148.75	28.4	1.34	0.03	0.09	8.29
229	Суфле куриное	110/10	19.54	82.5	2.15	66.25	136.64	1.66	0.83	0.25	0
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	4.6	12.3	22	216.5	20	2.4	0.12	0.07	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.6	113.04	31.08	1.25	0	0	0.4
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
	всего за обед		35.63	101.70	92.43	666.34	240.62	9.38	1.10	0.94	8.69
Итого за день											
			60.82	144.18	168.74	1525.55	429.15	13.34	1.36	1.66	10.23

Завтрак %	56.32
Обед %	43.68
Полдник %	0.00
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

Неделя 1: Вторник

Возрастная категория 5-11 классы

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	27.9	6.34	32.66	303.8	233.4	0.84	0.09	0.39	0.5
382	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.26	118.67	159.93	0.55	0.53	0.19	1.6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
всего за завтрак			35.1	11.13	70.48	527.27	400.93	1.87	0.66	0.59	2.1
Обед											
88	Щи из св.капусты с курицей, сметаной	250/25/5	6.9	9.2	6.3	104	68.8	1.06	0.07	0.08	20.9
285	Макаронник смясом	215	21.32	22.05	22.98	369.63	26.54	3.07	0.12	0.22	1.01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.6	113.04	31.08	1.25	0	0	0.4
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
всего за обед			33.28	32.11	80.16	708.47	150.92	8.11	0.31	0.83	22.31
Итого за день			68.38	43.24	150.64	1235.74	551.85	9.98	0.97	1.42	24.41

Завтрак %	42.67
Обед %	57.33
Полдник %	0.00
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

Неделя 1: Среда

Возрастная категория 5-11 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	С
Завтрак											
295	Биточек (котлета) куриная	100/5	15.25	17.2	13.55	270.5	45	2.2	0.02	0.09	0
304	Рис отварной	150	3.85	5.58	70.07	226	28.4	0	0.04	0.03	0
389	Сок п/я	200	1	0	24.24	85.33	40	0.4	0.04	0.08	8
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
всего за завтрак			23.1	23.94	128.42	686.63	121	3.08	0.14	0.21	8
Обед											
102	Суп картофельный с горохом, куриный	250/20	11.25	6.42	17.3	179	85.8	2.26	0.17	0.11	1.4
229	Рыба тушёная в томате с овощами с овощами	50/50	11.33	5.62	4.24	112.69	34.12	0.82	0.09	0.09	4.06
312	Картофельное пюре	200	4.2	1.6	29.4	150	54	1.4	0.2	0.14	7.4
591	Кисель п/я из концентрированного порошка	200	0.35	0	34.03	140.1	4.33	0.84	0.01	0.01	1.1
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
всего за обед			31.75	14.48	108.25	703.59	202.75	8.05	0.59	0.88	13.96
Итого за день			54.85	38.42	236.67	1390.22	323.75	11.13	0.73	1.09	21.96

Завтрак %	49.39
Обед %	50.61
Полдник %	0.00
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

Неделя 1: Четверг

Возрастная категория 5-11 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
173	Каша молочная (гречневая) с маслом	200/10	6.2	4,075,28	32.79	203	12.2	3.32	0.15	0.1	0
9	Бутерброд горячий с сыром	60	7.99	13.24	33.64	250.13	16.3	0.9	0.13	0.04	0
379	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	99.33	125.73	0.13	0.04	0.15	1.3
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
	всего за завтрак		20.31	17.07	101.16	657.26	161.83	4.83	0.36	0.3	1.3
Обед											
82	Борщ с мясом цыплёнка, со сметаной	250/20/5	6.37	6.77	13.78	142	66.3	1.56	0.07	0.1	11.23
291	Плов из птицы	150	13.51	6.71	27.34	237	27.7	1.4	0.11	0.11	4.9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.6	113.04	31.08	1.25	0	0	0.4
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
	всего за обед		24.94	14.34	92.00	613.84	149.58	6.94	0.30	0.74	16.53
	Итого за день		45.25	31.41	193.16	1271.10	311.41	11.77	0.66	1.04	17.83

Завтрак %	51.71
Обед %	48.29
Полдник %	0.00
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

Неделя 1: Пятница

Возрастная категория 5-11 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
561	Цыплёнок, тушёный в соусе сметанном	100	13.88	16.03	2.85	71.18	113.9	1.02	0.65	0.13	1.42
203	Макаронные изд отварные с маслом	150/5	5.1	7.5	28.5	203	12	0.8	0.06	0.02	0
382	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.26	118.67	159.93	0.55	0.53	0.19	1.6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
	всего за завтрак		26.18	28.32	69.17	497.65	293.43	2.85	1.28	0.35	3.02
Обед											
101	Суп картофельный с рыбными консервами	250/20	5.74	3.02	16.3	107	41.4	1.18	0.12	0.1	8.2
382	Голубцы ленивые	160	13.62	13.25	5.63	228.29	52.44	1.1	0.06	0.1	13.55
389	Сок п/я	200	1	0	24.24	85.33	40	0.4	0.04	0.08	8
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
	всего за обед		24.98	17.11	69.45	542.42	158.34	5.41	0.34	0.81	29.75
	Итого за день		51.16	45.43	138.62	1040.07	451.77	8.26	1.62	1.16	32.77

Завтрак %	47.85
Обед %	52.15
Полдник %	0.00
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

Неделя 2: Понедельник

Возрастная категория 5-11 класс

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
15	Сыр порционно	20	4.16	1.09	26.09	215.06	13,9	0.61	0.05	0.05	0
210	Омлет натуральный	138	10.3	17	1.6	200	54	2.1	0.39	0.3	0
14	Масло сливочное	10	0.01	0.72	0.01	66	0.2	0	0	0	0
379	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	99.33	125.73	0.13	0.04	0.15	1.3
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
	всего за завтрак		20.59	22.64	62.43	685.19	187.53	3.32	0.52	0.51	1.3
Обед											
96	Рассольник "Ленинградский" с мясом цыплят, со сметаной	250/20/5	7.5	10.47	22	137.25	31.3	1.5	0.15	0.13	12.79
297	Фрикадельки куриные	55	6.68	9.93	4.05	134	26.63	0.55	0.02	0.06	1.06
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	6.1	16.4	29.3	288.67	26.67	3.2	0.16	0.09	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.6	113.04	31.08	1.25	0	0	0.4
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
	всего за обед		25.34	37.66	106.23	794.76	140.18	9.23	0.45	0.81	14.25
	Итого за день		45.93	60.3	168.66	1479.95	327.71	12.55	0.97	1.32	15.55

Завтрак %	46.30
Обед %	53.70
Полдник %	0.00
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

Неделя 2: Вторник

Возрастная категория 5-11 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
235	Шницель рыбный натуральный	80	10.07	11.16	6.65	167.27	51.91	2.24	0.04	0.06	2.98
312	Картофельное пюре	150	3.2	1.2	22.4	112	40	1	0.15	0.1	5.6
71	Сок п/я	60	0.36	0	2.28	8.4	4.8	0.3	0.02	0.02	12
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
	всего за завтрак		16.63	13.52	51.89	392.47	104.31	4.02	0.25	0.19	20.58
	Обед										
101	Суп картофельный с крупой, с рыбой	250/20	5.74	3.02	16.3	107	41.4	1.18	0.12	0.1	8.2
561	Цыплёнок, тушёный в соусе сметанном	100	13.88	16.03	2.85	71.18	113.9	1.02	0.65	0.13	1.42
304	Рис отварной	150	3.85	5.58	70.07	226	28.4	0	0.04	0.03	0
342	Компот из св.фруктов (яблоки или груши)	200	0.2	0.2	27.2	110	12	0.8	0.02	0	0
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
	всего за обед		28.29	25.67	139.7	635.98	220.20	5.73	0.95	0.79	9.62
	Итого за день		44.92	39.19	191.59	1028.45	324.51	9.75	1.20	0.98	30.20

Завтрак %	38.16
Обед %	61.84
Полдник %	0.00
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

Неделя 2: Среда

Возрастная категория 5-11 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27.9	6.34	32.66	303.8	233,4	0.874	0.09	0.39	0.5
14	Масло сливочное	10	0.01	0.72	0.01	66	0.2	0	0	0	0
15	Сыр порционнo	20	4.16	1.09	26.09	215.06	13,9	0.61	0.05	0.05	0
382	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.26	118.67	159.93	0.55	0.53	0.19	1.6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
	всего за завтрак		39.27	12.94	96.58	808.33	415.03	2.514	0.71	0.64	2.1
Обед											
97/105	Суп картофель с мясными фрикадельками	250/20	6.33	5.17	12.02	153.22	34.75	1.51	0.14	0.12	12.1
288	Курица отварная	100	21.1	13.6	0.01	211.6	39	1.8	0.04	0.14	1.12
139/312	Капуста туш с картофель пюре	75/75	3.08	3.08	17.93	112.5	63.75	1.13	0.1	0.07	15.53
71	Сок п/я	60	0.36	0	2.28	8.4	4.8	0.3	0.02	0.02	12
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
	всего за обед		35.49	22.69	55.52	607.52	166.80	7.47	0.42	0.88	40.75
	Итого за день		74.76	35.63	152.1	1415.85	581.83	9.98	1.13	1.52	42.85

Завтрак %	57.09
Обед %	42.91
Полдник %	0.00
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

Неделя 2: Четверг

Возрастная категория 5-11 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
401	Оладьи со сгущённым молоком	100/20	7.94	8.3	42.7	278.6	84.4	1.34	0.16	0.18	0.2
209	Яйцо вврёное	1 шт	3.6	3.88	0.16	51	18,8	0.92	0.24	0.148	0
379	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	99.33	125.73	0.13	0.04	0.15	1.3
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
всего за завтрак			17.66	16.01	77.59	533.73	133.33	2.87	0.48	0.488	1.5
Обед											
102	Суп картофельный с фасолью, куриный	250/20	11.25	6.42	17.3	179	85.8	2.26	0.17	0.11	1.4
284	Запеканка картофельная с мясом	145	16.64	20.89	19.8	325	42.45	20	0.25	0.25	4.78
591	Кисель п/я из концентрированного порошка	200	0.35	0	34.03	140.1	4.33	0.84	0.01	0.01	1.1
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
всего за обед			32.86	28.15	94.41	765.9	157.08	25.83	0.55	0.90	7.28
Итого за день			50.52	44.16	172	1299.63	290.41	28.70	1.03	1.39	8.78

Завтрак %	41.07
Обед %	58.93
Полдник %	0.00
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

Неделя 2: Пятница

Возрастная категория 5-11 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
120	Суп молочный с вермишелью	200	4.4	3.76	15.84	116	118,4	0.4	0.06	0.14	0.64
9	Бутерброд горячий с сыром	60	7.99	13.24	33.64	250.13	16.3	0.9	0.13	0.04	0
376	Чай с сахаром	200/15	0.05	0.01	9.32	37.33	10.66	0.25	0	0	0.27
	всего за завтрак		12.44	17.01	58.8	403.46	145.36	1.55	0.19	0.18	0.91
	Обед										
88/226	Щи с картофелем, рыбные	250/20	5.54	3.02	6.3	75	74.4	0.98	0.07	0.07	20.5
295	Биточек (котлета) куриная	100	15.25	17.2	13.55	270.5	45	2.2	0.02	0.09	0
171	Рис рассыпчатый	200/10	4.93	16.6	51.73	374.67	22.67	0.8	0.04	0.03	0
389	Сок п/я	200	1	0	24.24	85.33	40	0.4	0.04	0.08	8
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
	всего за обед		31.34	37.66	119.1	927.3	206.57	7.11	0.29	0.80	28.50
	Итого за день		43.78	54.67	177.9	1330.76	351.93	8.66	0.48	0.98	29.41

Завтрак %	30.32
Обед %	69.68
Полдник %	0.00
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

Анализ примерного 10 - дневного меню для 5 - 11 классов

Наименование продукта	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего	Среднее за 10 д	% выполнения	Отклонен ия от нормы (+/-) в %
хлеб ржаной	120	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700	70	58.33	
батон	200	40	40	56	40	40	49	40	40	40	56	441	44.1	22.05	
мука	20	4	0	0	0	4	0	4	1	56	0	69	6.9	34.5	
крупы, бобовые	50	71	9	74	85	8	100	58	9	20	72	506	50.6	101.2	
макаронные изделия	20	10	53	0	0	53	0	0	0	0	16	132	13.2	66	
картофель	187	75	30	221	20	113	75	203	178	164	30	1109	110.9	59.3	
овощи (томат, консерв)	320	43	92	65	108	126	32	37	122	33	76	734	73.4	22.94	
фрукты	185	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
с/ф	20	20	20	0	20	0	20	20	0	0	0	100	10	50	
соки п/я, напитки витамин	200	0	0	200	0	200	0	200	200	0	200	1000	100	50	
мясо говядин 1 категории	78	0	119	0	0	64	0	0	23	79	0	285	28.5	36.54	
суб продукты	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
птица (цыплята бр. 1 катег)	53	115	26	96	107	71	64	71	128	26	123	827	82.7	156.04	
рыба (филе), слабосоленая	77	0	0	85	0	20	0	98	0	0	25	228	22.8	29.61	
молоко	350	159	100	56	200	100	149	30	111	156	124	1185	118.5	33.86	
кисломолочные продукты	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
творог	60	0	141	0	0	0	0	0	141	0	0	282	28.2	47	
сыр	15	30	0	0	15	0	30	0	20	0	15	95	9.5	60	
сметана	10	0	5	0	5	12.5	5	12.5	6	0	0	46	4.6	46	
масло сливочное	35	44	14	19	16	14	35	22	19	5	18	206	20.6	58.56	
масло растительное	18	3	14	16	12	5	5	12	5	17	11	100	10	55.56	
яйцо (шт)	штг (40)	118	14	0	0	0	100	3	8	43	0	286	28.6	71.5	
сахар	35	40	52.00	12.00	49.00	20.00	40	20.00	34.00	32.00	16.00	315.00	31.50	90.00	
кондитерские	15	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
чай	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.5	0.05	2.5	
какао - порошок	1.2	0	4	0	0	4	0	0	4	0	0	12	1.2	100	
кофейный напиток	2	5	0	0	5	0	5	0	0	5	0	20	2	100	
дрожжи хлебопекарные	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	1.6	0	1.6	0.16	80	
крахмал	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
соль йодированная	5	7.5	6.5	11.5	6.5	8.5	6	11.5	9.5	5.5	5	78	7.8	156	
специи	2	0.22	0.22	0.25	0.22	0.02	0.22	0.22	0.04	0.22	0.02	1.65	0.17	8.50	