

СОГЛАСОВАНО

Ию начальника ТО Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Алтайскому краю
в городах Славгороде, Яровое, Бурлинском,
Хабарском и Немецком национальном районе

М.Д.Сейтен

«25» августа 2020 года

№15 СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «Свердловская
СОШ»

от 25.08.2020 №113

Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов
МБОУ «Свердловская СОШ»
на 2020/2021 учебный год

Сезон: осенний

№	№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 НЕДЕЛЯ															
1-й день															
Завтрак															
1	171	Каша рассыпчатая	180	5,82	3,62	30	175,87	0,16		0,02	0,32	10	109,58	65,57	2,20
2	268	Котлеты, биточки, шницели, бифштексы	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08		0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
3	265*	Соус томатный*	15	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38

№	№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,98	5,13	4,54	65,81	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
6	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
		Итого	615	24,07	32,03	89,2	744,1								
2-й день															
		Завтрак													
1	96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
2	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
3	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
4	ПР	Печенье, пряники	10	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
		Итого	500	10,72	10,23	108,41	614,96								
3-й день															
		Завтрак													
1	291	Плов из птицы	200	13,91	8,05	27,34	237	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
2	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
3	23	Салат из свежих помидоров	60	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
4	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
		Итого	510	21,84	22,2	110,85	729,72								
4-й день															
		Завтрак													
1	259	Жаркое по-домашнему	200	21,67	13,33		206,67	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
2	67	Винегрет овощной	60	1,26	10,08	7,76	126,80	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
3	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
4	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13

		Итого	490	27,39	23,89	71,76	611,63								
5-й день															
		Завтрак													
1	309	Макаронные изделия отварные	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
2	265*	Соус томатный*	15	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
3	288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33		206,67								
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
5	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
		Итого	525	11,15	15,39	72,18	471,42								
2 НЕДЕЛЯ															
6-й день															
		Завтрак													
1	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,98	2,83	21,76	124,09	0,04	0,95		0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
2	29	Салат из сырых овощей	60	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
3	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
4	ПР	Печенье, пряники	10	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
5	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
		Итого	550	12,48	16,91	55,57	424,07								
7-й день															
		Завтрак													
1	312	Пюре картофельное	180	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
2	278	Тефтели (мясо или птица)	100	4,70	7,50	0,40	87,90				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
3	23	Салат из свежих помидоров	60	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
4	265*	Соус томатный*	15	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
6	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
		Итого	595	15,48	27,57	73,07	601,86								
8-й день															
		Завтрак													
1	82	Борщ с капустой и	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83

		картофелем													
2	ПР	Сметана	10	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
3	43	Салат из овощей	60	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
5	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
		Итого	560	10,84	25,31	96,26	655,76								
9-й день															
		Завтрак													
1	289	Рагу из птицы	200	13,02	11,88	15,2	221	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
2	71 70	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
3	ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
4	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
		Итого	500	29,33	26,36	84,21	690,85								
10-й день															
		Завтрак													
1	312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
2	227	Рыба припущенная	80	13,57	11,67	3,49	173,75	0,25	0,4	0,04	5,08	52,64	326,49	58,61	2,58
3	265*	Соус томатный*	15	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
4	59	Салат из моркови с яблоками	60	1,26	10,08	7,76	126,80	0,01	2,36		4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
5	ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
6	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
		Итого	535	22,91	28,23	99,62	744,59								

Наименование сборников рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов.- М.: ДеЛи принт, 2011.

* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.- Уральский региональный центр питания, 2008 г.

