

Муниципальное образование Кожевниковский район
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«ОСИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
с. Осиновка. Кожевниковский район. Томская область.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора школы

Н.Н.Лялюхова

«__09__»__августа__2024__г.

М.П.

**10-ти дневное примерное меню
для учащихся 5-11кл
МКОУ "Осиновская СОШ"**

Сезон: *ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 2024г.*

№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-ый день													
Обед													
101	Суп с картоф. с рисовой крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	26.70	22.78	55.97	0.87	0.09	8.25	0.00
312	Пюре картофельное	150	4.08	6.40	27.26	328.00	88.74	37.00	115.46	1.34	0.18	24.20	0.00
269	Биточки(особые) с маслом	75	11.66	19.25	10.00	259.50	9.27	23.95	130.10	1.95	0.12	0.00	0.03
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	152.22	21.34	124.56	0.48	0.06	1.58	0.02
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	26.53	32.50	95.65	932.13	290.73	124.87	478.29	5.30	0.51	34.03	0.05
2-ой день													
Обед													
93	Щи из св. капусты с картофелем	250	1.76	4.95	7.90	89.75	49.25	22.13	49.00	0.83	0.06	15.78	0.00
202	Макароны отварные	100	3.77	0.44	21.28	104.20	7.46	5.74	24.77	0.56	0.03	0.00	0.00
290	Птица тушеная в соусе	50/50	10.93	10.47	2.93	150.00	29.04	13.49	73.27	0.95	0.04	0.33	0.03
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	21.27	16.48	75.81	544.23	110.65	62.56	202.04	3.28	0.19	16.14	0.03
3-ий день													
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
96	Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой	250	2.01	5.09	11.98	107.25	29.15	24.17	56.17	0.93	0.09	8.37	0.00
139	Капуста тушеная	150	3.60	5.52	11.84	115.50	88.13	31.28	61.04	1.25	0.05	26.70	0.00
288	Окорочок курин. отварной с масл.	50/5	11.74	12.91	0.24	164.00	28.00	10.14	83.50	0.95	0.02	1.18	0.05
377	Чай с лимоном	200	13.00	0.02	15.20	62.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	2.83	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	35.09	24.14	67.96	589.03	173.28	87.79	257.31	4.15	0.22	39.08	0.05
4-ый день													
Обед													
106	Суп картоф. с рыбными консервами	250	8.61	8.40	14.34	167.25	45.30	47.35	176.53	1.26	0.10	9.11	0.01
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.80	162.50	9.88	90.55	135.40	3.04	0.13	0.00	0.00
290	Птица тушеная в соусе	50/50	10.93	10.47	2.93	150.00	29.04	13.49	73.27	0.95	0.04	0.33	0.03
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	23.44	0.70	0.02	0.73	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	30.67	23.62	103.78	752.83	130.50	188.65	460.84	6.61	0.35	10.17	0.04

5-ый день													
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
103	Суп с картоф. макарон. изделиями	250	2.67	2.84	17.45	118.25	29.20	27.28	67.58	1.13	0.11	8.25	0.00
291	Плов из птицы	150/50	16.89	9.86	38.45	302.60	46.41	53.96	33.21	1.88	0.13	6.00	0.02
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	24.37	13.32	99.60	621.13	100.51	102.44	155.79	3.95	0.30	14.28	0.02
6-ой день													
Обед													
82	Борщ из св.капусты и картоф.	250	1.80	4.92	10.93	103.75	49.72	26.12	54.60	1.22	0.05	10.67	0.00
202	Макаронны отварные	150	5.65	0.67	31.92	156.30	11.19	8.62	37.16	0.85	0.06	0.00	0.00
269	Биточки(особые) с маслом	75	11.66	19.25	10.00	259.50	9.27	23.95	130.10	1.95	0.12	0.00	0.03
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	23.92	25.46	96.55	719.83	95.08	79.89	276.86	4.96	0.29	10.70	0.03
7-ой день													
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
101	Суп с картоф. с рисовой крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	26.70	22.78	55.97	0.87	0.09	8.25	0.00
395	Вареники с картофелем с маслом	200/5	10.00	4.00	64.00	320.00	73.04	31.87	127.68	0.63	1.21	0.00	0.05
377	Чай с лимоном	200	13.00	0.02	15.20	62.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	2.83	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	29.71	7.33	120.01	608.03	127.74	76.85	240.25	2.52	1.36	11.08	0.05
8-ой день													
Обед													
103	Суп с картоф. макарон. изделиями	250	2.67	2.84	17.45	118.25	29.20	27.28	67.58	1.13	0.11	8.25	0.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.80	162.50	9.88	90.55	135.40	3.04	0.13	0.00	0.00
293	Птица жаренная с маслом	100/5	22.16	25.78	0.01	322.00	43.66	23.42	219.40	1.80	0.00	1.28	0.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	35.37	33.30	86.96	803.03	107.64	162.45	477.38	6.91	0.30	9.56	0.00

9-ый день													
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
101	Суп с картоф. с пшенной крупой	250	0.97	2.71	12.11	85.75	26.70	22.78	55.97	0.87	0.09	8.25	0.00
392	Пельмени с маслом	200/10	20.00	10.10	42.00	340.00	35.73	21.20	128.26	1.46	0.30	0.00	0.03
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	23.44	0.70	0.02	0.73	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	26.37	13.50	114.82	698.83	108.71	81.24	259.87	3.69	0.47	8.98	0.03
10-ый день													
Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.53	148.25	42.67	35.57	88.10	2.05	0.23	5.83	0.00
291	Плов из птицы	150/50	16.89	9.86	38.45	302.60	46.41	53.96	33.21	1.88	0.13	6.00	0.02
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	152.22	21.34	124.56	0.48	0.06	1.58	0.02
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	31.20	19.27	101.26	709.73	255.10	130.67	298.07	5.07	0.48	13.41	0.04

Меню разработано на основании : СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДелиПлюс.2017г.

Сборник технических нормативов разработан: ГОУ ВПО Пятгорским государственным технологическим университетом (кафедра "Технология продуктов общественного питания"), Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН; практическими работниками образовательных учреждений г.Пятигорска и г.Майкопа.

Меню разработано с соблюдением СП 2.3/2.43590-20