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

ЛЯЛЮХОВА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой подписью: ЛЯЛЮХОВА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА
DN: c=RU, st=Томская область, l=с.Осиновка, title=ИСПОЛНЯЮЩАЯ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", 1.2.643.100.3=120B303534333735393434373 9, 1.2.643.3.131.1.1=120C373030383030373338303034, email=ms.osinovka@kozhevnikovo.gov70.ru, givenName=НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА, sn=ЛЯЛЮХОВА, cn=ЛЯЛЮХОВА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА
Дата: 2025.02.27 17:02:24 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора школы
Н.Н.Лялюхова
«__25__»__февраля__2025_г.

М.П.

10-ти дневное примерное меню для учащихся из многодетных семей МКОУ "Осиновская СОШ"

Сезон: *ВЕСЕННИЙ 2025г.*

№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
						1-ый день							
	Обед												
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2.17	5.09	11.98	107.25	29.15	24.17	56.72	0.93	0.09	8.37	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
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	10.00	0.00
		Итого:	***27.13***	***35.28***	***105.32***	***1000.63***	***309.18***	***135.26***	***490.04***	***7.56***	***0.54***	***44.15***	***0.05***
						2-ой день							
	Обед												
15	Сыр Российский порционный	32	6.96	8.85	0.00	108.00	264.00	10.50	150.00	0.30	0.01	0.21	0.09
23	Салат из свежих помидор	100	1.08	6.08	3.43	72.80	33.42	18.36	24.37	0.87	0.04	22.14	0.00
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
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	21.00	84.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	4.00	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:	***30.24***	***31.39***	***85.24***	***749.03***	***410.97***	***98.02***	***387.61***	***6.97***	***0.26***	***42.46***	***0.12***
						3-ий день							
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1.75	6.18	9.25	99.50	15.91	18.72	47.32	0.75	0.01	13.04	0.00
101	Суп с картоф. с рисовой крупой	250	0.97	2.01	12.11	85.75	26.70	22.78	55.97	0.87	0.09	8.25	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
338	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.04	10.10	0.00
		Итого:	***37.30***	***27.74***	***98.34***	***763.03***	***194.74***	***147.12***	***332.43***	***5.44***	***0.27***	***62.10***	***0.05***
						4-ый день							
	Обед												
20	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	67.00	21.85	13.30	39.59	0.57	0.36	4.69	0.00
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:	***31.42***	***29.64***	***106.13***	***819.83***	***152.35***	***201.95***	***500.43***	***7.18***	***0.71***	***14.86***	***0.04***

№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	5-ый 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
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
389	Сок виноградный	200	0.60	0.40	32.60	136.40	40.00	18.24	24.00	0.80	0.04	4.00	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
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	10.00	0.00
		Итого:	***25.30***	***14.10***	***127.00***	***744.53***	***145.41***	***128.28***	***187.99***	***6.67***	***0.37***	***28.25***	***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	Макароны 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
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	10.00	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 (мп)				Витамины (мп)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
67	Винегрет овощной с луком реп.	100	1.4	10.04	7.29	125.1	31.24	19.53	43.27	0.83	0.44	9.63	0
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
338	Апельсин	100	0.78	0.17	20.09	90.00	30.43	11.30	20.00	0.26	0.03	52.17	0.00
		Итого:	***31.89***	***17.54***	***147.39***	***823.13***	***189.41***	***107.68***	***303.52***	***3.61***	***1.83***	***72.88***	***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
389	Сок абрикосовый	200	1.00	0.00	25.40	105.60	40.00	20.00	36.00	0.40	0.04	8.00	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:	***36.30***	***33.28***	***97.36***	***848.63***	***136.54***	***181.05***	***510.58***	***7.03***	***0.34***	***17.53***	***0.00***

№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9-ый день													
Обед													
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1.65	4.12	7.29	72.90	28.33	18.39	41.61	1.31	0.04	6.86	0.00
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:	***28.02***	***17.62***	***122.11***	***771.73***	***137.04***	***99.63***	***301.48***	***5.00***	***0.51***	***15.84***	***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 рецептур 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