



МКОУ «Сухоборская СОШ»

Е.А.Ваулина

« 1 августа 2022 года

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12-18 ЛЕТ МКОУ «СУХОБОРСКАЯ СОШ»

(осенне-зимний сезон)

Неделя первая

День 1 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
40	Салат витаминный	100	1,5	4,5	27,8	88,3	0,03	6,3	0,5	4,5	34,2	18	0,86	136
142	Суп с рыбными консервами	250	8,6	11,36	19,6	223,8	0,1	9,1	0,09	2,4	51,3	26,8	1,34	195
333	Макароны с сыром	250	13,96	12,85	39,73	330	0,06	0,18	-	-	132,5	16,2	1,89	147,1
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	-	-	0,12	75	24,6	2,16	77,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0,18	-	-	0,14	29,2	16	1,14	50
648	Кисель	200	-	-	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	-	3,2	2	-	15,8
Итого:		900	33,88	32,73	145,53	959,7	0,63	21,18	0,62	7,16	325,4	103,6	7,39	621,3

День 2 (вторник)

№ рецепту ры	Наименовани е блюда	Масса порции, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
			Белки, г	Жи ры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
33	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,08	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,14	-	1,32	-
139	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	17,8	216,8 6	0,17	7,23	0,03	3, 06	79,8	40,92	1,97	152, 2
451	Котлета (мясная)	100	10,2	14,2	10,3	202,9 6	0,11	0,19	15,0 9	0, 6	29,4	23,37	1,7	125, 13
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,31	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0, 54	21,2	14,2	0,86	148, 5
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	-	6	-	-	11,6	6,5	0,34	4,12
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	-	-	0, 12	75	24,6	2,16	77,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0,18	-	-	0, 14	29,2	16	1,14	50
Итого:		900	45,35	39,9	140,3	1062,9 2	0,9	24,12	15,13	4, 46	281,3 4	125,5 9	9,49	557, 35

День 3 (среда)

№ рецепт уры	Наименова ние блюда	Масса порции, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, кка л	В1	С	А, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
23	Салат из помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,4 2	-	-	17,58	17,79	0,84	32,88
140	Суп картофельн ый с макаронным и изделиями	250	7,13	4,45	15,5	160, 05	0,12	1,46	0,07	2,27	56,4	27	2,76	102,6
261	Печень, тушенная в соусе	100	12,55	12,99	4,01	182, 25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	24,03	2,1	119,1 9
694	Пюре картофельно е	180	3,67	5,76	24,53	164, 7	0,16	21,8	30,6	-	44,37	33,3	1,21	103,9 1
639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	19,6	0,96	52,6
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164, 4	0,24	-	-	0,12	75	24,6	2,16	77,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103, 6	0,18	-	-	0,14	29,2	16	1,14	50
Итого:		930	44,3	33,47	127,06	964, 1	0,95	58,1	32,2 8	6,46	281,77	162,3 2	11,1 7	538,5 8

День 4 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
40	Салат витаминный	100	1,5	4,5	27,8	88,3	0,03	6,3	0,5	4,5	34,2	18	0,86	136
132	Рассольник ленинградский	250	15,3	28,9	14,87	156,8	0,1	7,82	0,02	0,12	29,7	25,9	1,32	161,4
489	Рагу из птицы	300	9,08	16,12	20,3	296,5	0,1	12,35	0,07	0,51	32,59	22,03	1,68	301,5
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	-	6	-	-	11,6	6,5	0,34	4,12
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	-	-	0,12	75	24,6	2,16	77,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0,18	-	-	0,14	29,2	16	1,14	50
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4	0,01	-	2,2	0,7	5,8	4	0,42	18
	Итого:	970	46,1	58,96	147,05	951	0,66	32,47	2,79	6,09	218,09	117,03	7,92	748,42

День 5 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	-	21,45	20,8	0,68	59,95
110	Борщ с капустой и картофелем	250	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	38,84	1,34	115,8
492	Плов из птицы	250	22,25	23,1	41,83	475	0,25	0,65	0,13	2,93	101,13	71	2,28	86,63
631	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07	-	-	16,2	7,51	0,89	7,2
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	-	-	0,12	75	24,6	2,16	77,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0,18	-	-	0,14	29,2	16	1,14	50
Итого:		900	44,47	39,68	130,6	1070,38	0,91	25,02	0,95	5,56	295,58	178,75	8,49	396,98

Неделя вторая

День 6 (понедельник)

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции , г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
			Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
33	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,08	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,1 4	-	1,32	-
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,5	160,0 5	0,12	1,4 6	0,07	2,2 7	56,4	27	2,76	102, 6
462	Тефтели (мясные)	100	10,42	15,23	12,08	201,6	0,07	0,4 5	0,1	1,7 8	13,4	17,02	0,62	225
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	0,24	1,8 7	0,04	0,8 2	22,5	16,6	1,02	198
648	Кисель	200	-	-	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	-	3,2	2	-	15,8
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	-	-	0,1 2	75	24,6	2,16	77,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0,18	-	-	0,1 4	29,2	16	1,14	50
Итого:		910	950	33,2	36,74	140,6 6	1018,2 5	0,8 9	18,8 8	0,2 4	5,13	234,8 4	103,2 2	9,02

День 7 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,08	6,16	3,46	73,72	0,05	24,9	-	-	18,68	-	0,74	-
139	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	40,92	1,97	152,2
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2	0,15	4,05	0,28	3,86	76,2	35,4	0,85	263
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	-	44,37	33,3	1,21	103,91
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	-	6	-	-	11,6	6,5	0,34	4,12
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	-	-	0,12	75	24,6	2,16	77,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0,18	-	-	0,14	29,2	16	1,14	50
Итого:		930	49,52	31,35	120,91	927,48	0,95	63,98	30,91	7,18	334,85	156,72	8,41	650,63

День 8 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	-	21,45	20,8	0,68	59,95
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	86,75	0,06	18,46	-	0,2	43,33	22,25	0,8	47,63
451	Котлета (мясная)	100	10,2	14,2	10,3	202,96	0,11	0,19	15,09	0,6	29,4	23,37	1,7	125,13
516	Макаронные изделия отварные	200	7,13	2,24	34,13	209,87	0,07	-	0,03	0,84	6,67	18,4	1,08	154
639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	19,6	0,96	52,6
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	-	-	0,12	75	24,6	2,16	77,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0,18	-	-	0,14	29,2	16	1,14	50
Итого:		950	41,88	30,6	137,47	961,18	0,89	39	15,92	3,58	233,75	145,02	8,52	566,71

День 9 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	-	21,85	13,3	0,57	40,02
132	Рассольник ленинградский	250	15,3	28,9	14,87	156,8	0,1	7,82	0,02	0,12	29,7	25,9	1,32	161,4
436	Жаркое по- домашнему	300	9,78	14,1	19,88	326,2	0,11	7,17	0,22	0,8	17,5	35,2	2,19	278
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	15,2	0,67	126,2
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,24	-	-	0,12	75	24,6	2,16	77,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0,18	-	-	0,14	29,2	16	1,14	50
Итого:		950	40,28	57,13	124,03	995,86	0,71	26,55	0,25	1,35	331,95	130,2	8,05	733,02

День 10 (пятница)

№ рецептур ы	Наименовани е блюда	Масса порции , г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
			Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
43	Салат из свежей капусты	100	2,00	4,50	9,17	85,00	0,0 1	4, 35	0	,2	57,2	6,9	0,41	144
80	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,1 1	8,25	-	-	24	25	0,96	62,6
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2	0,1 5	4,05	0,2 8	3,8 6	76,2	35,4	0,85	263
304	Рис отварной	180	10,48	17,53	90	537,25	0,7 1	-	0,1 7	1,8	168,9 1	138,2 6	4,31	470,51
631	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,0 1	2,07	-	-	16,2	7,51	0,89	7,2
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2 4	-	-	0,1 2	75	24,6	2,16	77,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0,1 8	-	-	0,1 4	29,2	16	1,14	50
Итого:		930	38,95	34,02	190,08	1239,3 3	1,4 1	18,7 2	0,4 5	7,1 2	446,7 1	253,6 7	10,7 2	1074,7 1

Итого по примерному меню:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Всего за период	417,93	394,58	1403,69	10150,2
Среднее значение за период	41,79	39,46	140,37	1015,02

Продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами:

печень говяжья, свинина, говядина, куры, минтай, яйца, молоко, масло сливочное, соль йодированная, рис, пшено, гречневая, перловая крупы, горох, хлеб ржаной, картофель, морковь, капуста, томаты, яблоки, томатная паста.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Под ред. В.Т. Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005.