

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "СОШ №1"  
г. Сосенский



О.И. Волкова

«20» августа 2023 год.

Примерное перспективное 10-ти дневное меню на второе полугодие 2023-2024года  
для организации горячего питания учащихся 5-11 классов (10 руб.)

**МКОУ "СОШ №1 г.Сосенский"**

Возрастная категория 11 лет и старше

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность к/кал	Витамин	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<u>Неделя 1</u>							
<u>1-день</u>							
<u>Завтрак:</u> Макарон.изделия отварные с сахаром, чай с сахаром, хлеб ржаной	100/10  180 25	3,68 0,2 2,76	3,01 0 0,44	17,63 14 20,8	112,3 28 98,4	56,88 0	688 943
<b>ИТОГО ДЕНЬ №1:</b>		<b>6,64</b>	<b>3,45</b>	<b>52,43</b>	<b>238,7</b>	<b>56,88</b>	
<u>2-день</u>							
<u>Завтрак:</u> Каша гречневая рассып.с сахаром, чай с сахаром, хлеб ржаной.	150 180 25	7,46 0,2 2,76	5,61 0 0,44	35,84 14 20,8	230,45 28 98,4	0,2 0	679 943
<b>ИТОГО ДЕНЬ №2:</b>		<b>10,42</b>	<b>6,05</b>	<b>70,64</b>	<b>356,85</b>	<b>0,2</b>	

<b><u>Завтрак:</u></b> Яйцо отварное, чай с сахаром, хлеб ржаной.	40 180 25	5,1 0,2 2,76	4,6 0 0,44	0,3 14 20,8	63 28 98,4	0,03 0	424 943
<b>ИТОГО ДЕНЬ №3:</b>		<b>18,48</b>	<b>11,09</b>	<b>105,74</b>	<b>546,25</b>	<b>0,23</b>	
<b>4-день</b>							
<b><u>Завтрак:</u></b> Каша рисовая молочная, <b><u>шцл</u></b> Каша греч. молочная, или манная молочная, чай с сахаром, хлеб ржаной.	210 210 210 180 30	3,09 6,21 4,52 0,2 2,76	4,07 5,28 4,07 0 0,44	36,98 32,79 35,46 14 20,8	197 203 197 28 98,4	20,03 20,15 20,04 0	168 168 168 943
<b>ИТОГО ДЕНЬ №4:</b>		<b>16,78</b>	<b>13,86</b>	<b>140,03</b>	<b>723,4</b>	<b>60,22</b>	
<b>5-день</b>							
<b><u>Завтрак:</u></b> Рис отварной с овощами, чай с сахаром, хлеб ржаной.	100 180 30	2,25 0,2 2,76	3,66 0 0,44	16,97 14 20,8	125,7 28 98,4	5,86 0	58 943
<b>ИТОГО ДЕНЬ №5:</b>		<b>5,21</b>	<b>4,1</b>	<b>51,77</b>	<b>252,1</b>	<b>5,86</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>6-день</b> Колбаса отвар. (порц.)	15	8,32	16	16,96	179,2	0,03	536
<b><u>Завтрак:</u></b> чай с сахаром, хлеб ржаной.	180 30	0,2 2,76	0 0,44	14 20,8	28 98,4	0	943
<b>ИТОГО ДЕНЬ №6:</b>		<b>11,28</b>	<b>16,44</b>	<b>51,76</b>	<b>305,6</b>	<b>0,03</b>	
<b>7-день</b>							
<b><u>Завтрак:</u></b> Макароны запечен. с яйцом, чай с сахаром, хлеб ржаной.	100/8 180 30	9,1 0,2 2,76	11,9 0 0,44	30,2 14 20,8	264 28 98,4	2,58 0	297 943
<b>ИТОГО ДЕНЬ №7:</b>		<b>12,06</b>	<b>12,34</b>	<b>65</b>	<b>390,4</b>	<b>2,58</b>	

<b>8-день</b>												<u>т/к</u>
<u>Завтрак:</u> Суп молоч.с вермишелью, чай с сахаром, хлеб пшеничный.	200 180 40	5,79 0,2 4,42	5,21 0 0,56	18,84 14 44,69	145,2 28 182,56	31,6 0	93 943	<u>т/к</u>				
<b>ИТОГО ДЕНЬ №8:</b>		<b>10,41</b>	<b>5,77</b>	<b>77,53</b>	<b>355,76</b>	<b>31,6</b>						
<b>9-день</b>												
<u>Завтрак:</u> Котлета или биточки из рыбы, чай с сахаром, хлеб пшеничный.	40 180 40	13,9 0,2 4,42	2,1 0 0,56	9,6 14 44,69	113 28 182,56	1,49 0	345 943	СБОРНИК <u>т/к</u>				
<b>ИТОГО ДЕНЬ №9:</b>		<b>18,52</b>	<b>2,66</b>	<b>68,29</b>	<b>323,56</b>	<b>1,49</b>						
<b>10-день</b>												
<u>Завтрак:</u> Картофель по-домашнему, чай с сахаром, хлеб ржаной.	175 180 30	25,6 0,2 2,76	19,2 0 0,44	15,9 14 20,8	248 28 98,4	13,64 0	407 943	СБОРНИК <u>т/к</u>				
<b>ИТОГО ДЕНЬ №10:</b>		<b>28,56</b>	<b>19,64</b>	<b>50,7</b>	<b>374,4</b>	<b>13,64</b>						
<b>СРЕДНЕЕ значение за период:</b>		13,836	9,54	73,389	386,702	17,27						

При составлении меню использовались технологические карты и следующая

литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.



**Составили:** профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В.,  
Гришина А.С., Кашина Е.В.

**Под общей редакцией профессора Перевалова А.Я. 2013 год.**

**ООО "Уральский региональный центр питания"**

**ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера"**

**2. Сборник технических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений"**

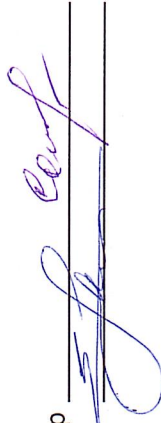
**Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. 2010г.-628с.**

**3. Сборник технических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах."**

**Под ред. В.Т.Лапиной . 2004г.-640с.**

Бухгалтер

Повар



Соловей Н.А.

Миленина - Авакян Е.Ю.