

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "СОШ №1"
г. Сосенский



О.И. Волкова

«*август*» 20*23* год.

Примерное перспективное 10-ти дневное меню на второе полугодие 2023-2024 года для организации горячего питания учащихся 5-11 классов из многодетных семей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов (35 руб)

МКОУ "СОШ №1 г.Сосенский"

Возрастная категория 11 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность к/кал	Витамин	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<u>Неделя 1</u> Каша рисовая молочная,	210	3,09	4,07	36,98	197	20,03	168 т/к
1-день или гречневая молочная,	210	6,21	5,28	32,79	203	20,15	168 т/к
<u>Завтрак:</u> или манная молочная,	210	4,52	4,07	35,46	197	20,04	168 т/к
хлеб пшеничный,	40	4,42	0,56	44,69	182,56		
сыр(порционнo),	21	4,64	5,9	0	72,8	52,15	42 т/к
какао на молоке,	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,35	959 т/к
Яйцо отва (1шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	424 т/к
ИТОГО ДЕНЬ №1:		31,5	28,2	175,71	1060,56	113,75	
2-день							
<u>Завтрак:</u> Макароны отварные,	100	7,36	6,02	35,26	224,6	28,08	688 т/к
котлета из кур. грудок,	50	12,13	17,4	9,86	245	80,38	307 т/к

салат из св.огурцов,(сезонно) или салат из свеклы компот из с/фруктов, хлеб ржаной.	50 50 200 25	0,76 1,2 0,04 2,76	6,09 10,4 0 0,44	2,38 6,5 24,76 20,8	67,3 124 94,2 98,4	9,53 10,01 1,09	13 53 868	Т/к СБОРНИК Т/к
ИТОГО ДЕНЬ №2: 3-день		24,25	40,35	99,56	853,5	129,09		
Завтрак: Капуста тушеная, сосиска отварная, чай с лимоном, хлеб ржаной.	100 50 180/8 25	3,7 10,4 0,1 2,76	8,64 20 0 0,44	46,03 21,2 15,2 20,8	284,7 224 61 98,4	84,31 0,04 2,8	336 536 494	Т/к Т/к СБОРНИК
ИТОГО ДЕНЬ №3:		16,96	29,08	103,23	668,1	87,15		
4-день Картофельное пюре, рыбная котлета Завтрак: салат из с/капусты,(сезонно) или салат из кваш./капусты, чай с лимоном, хлеб ржаной.	100 50 100 100 180/8 25	4,08 26,5 1,41 1,6 0,1 2,76	6,4 2,2 5,08 10,01 0 0,44	27,26 9,6 9,02 3 15,2 20,8	183 113 87,4 109 61 98,4	58,4 1,49 32,48 23,42 2,8	694 345 43 48 494	Т/к СБОРНИК Т/к СБОРНИК СБОРНИК
ИТОГО ДЕНЬ №4: 5-день		36,45	24,13	84,88	651,8	118,59		

Завтрак: Плов из кур, салат из св.помидоров и огурцов на р/масле,(сезонно) или сол.гурец (порционно), компот из с/фруктов, хлеб ржаной.	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	61,34	304 т/к
	100	0,98	6,15	3,73	74,2	16,81	15 т/к
	50	0,04	0	24,76	94,2	1,09	868 т/к
	200	2,76	0,44	20,8	98,4		
		29,16	27,84	93,9	738,05	79,24	
ИТОГО ДЕНЬ №5:							
<u>Неделя 2</u>							
6-день							
Завтрак: Омлет с колбасой с кукур. консерв.или зел.горош. чай с сахаром, хлеб пшеничный, масло сл.(порционно)	170	29,6	30,2	3	342	2,04	305 СБОРНИК
	50	13,8	8,7	95,6	516	1,43	943 т/к
	180	0,2	0	14	28	0	
	40	4,42	0,56	44,69	182,56	118	41 т/к
	10	0	16,4	0,2	150		
		48,02	55,86	157,49	1218,56	121,47	
ИТОГО ДЕНЬ №6:							
7-день							
Завтрак: Тефтели из кур. Грудок, Каша гречневая рассып., Св.огурец (порционно)(сезонно) или сол.гурец (порционно), хлеб ржаной. Лимонный напиток	75	20,2	9,4	5,7	149	1,09	410 СБОРНИК
	100	9,94	7,48	47,78	307,26	0,26	679 т/к
	50	0,4	0,55	1,7	7	16,7	
	50	2,76	0,44	20,8	98,4		
	30	0,2	0	19,8	77	5,28	699 т/к
	200						
		33,5	17,87	95,78	638,66	23,33	
ИТОГО ДЕНЬ №7:							
8-день Свеж. Помидор (порционно),	50	0,55	0,1	1,9	11,5	12,88	

(сезонно) или или сол.гурец (порционн), Завтрак: Макароны отварные, Колбаса отвар.(порц.) компот из с/фруктов, хлеб ржаной.	50 200 15 200 30	7,36 8,32 0,04 2,76	6,02 16 0 0,44	35,26 16,96 24,76 20,8	224,6 179,2 94,2 98,4	28,08 0,03 1,09	688 Т/к 536 <u>м/к</u> 868 Т/к
ИТОГО ДЕНЬ №8:		19,03	22,56	99,68	607,9	42,08	
Св.огурец(порционн)(сезонно) 9-день или сол.гурец (порционн), Завтрак: Жаркое по-домашнему (рагу из птицы) чай с сахаром, хлеб ржаной.	50 50 175 180 25	0,4 25,6 0,2 2,76	0,55 19,2 0 0,44	1,7 15,9 14 20,8	7 248 28 98,4	16,7 13,64 0	407 СБОРНИК 943 <u>м/к</u>
ИТОГО ДЕНЬ №9:		28,56	19,64	50,7	374,4	13,64	
10-день Запеканка творожная Завтрак: со стущен.молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный, масло сл.(порционн)	150/50 180 60 20	30,93 0,2 4,42 0	22,89 0 0,56 16,4	36 14 44,69 0,2	310,66 28 182,56 150	1,29 0 118	469 Т/к 943 <u>м/к</u> 41 Т/к
ИТОГО ДЕНЬ №10:		35,55	39,85	94,89	671,22	119,29	

СРЕДНЕЕ значение за период:		30,298	30,538	105,582	748,275	84,763
-----------------------------	--	--------	--------	---------	---------	--------

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 Ташешкина 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 рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах."

Под ред. В.Т.Лапшиной . 2004г.-640с.

Бухгалтер

Повар

Соловей Н.А.

Миленина - Авакян Е.Ю.