УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Мизино-Лапшиновка
имени Героя Советского Союза И.В.Преснякова»:
_____ Н.Ю.Панченко
«_1_» августа 2023г.

Примерное 10-дневное меню
МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Мизино-Лапшиновка
имени Героя Советского Союза И.В.Преснякова»
сезон осеннее-зимний
Возрастная категория 7-11 лет и 12-17 лет
на 2023-2024 учебный год

Наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий» (изд.2008 год г.Пермь)

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

День - **понедельник**
Неделя – **первая** Сезон – осеннее-зимний

Тех. Кар.	***Прием пищи наименование блюда***	***Масса порции***		***Пищевые вещества***			***Энергетическая ценность (ккал)***	***витамины мг***			***минеральные вещества мг***	
		7-11 лет	***12-17 лет***									
	Неделя-первая понедельник			***Б***	***Ж***	***У***	***ККАЛ***	***В1***	***В2***	***С***	***Са***	***Fe***
	Завтрак											
141	*Суп молочный с пшеничной крупой*	200	*200*	*4,8*	*5*	*20,55*	*162,5*	*14,1*				
714	*Бутерброд с сыром*	*20/20*	*20/20*	*6,9*	*9,1*	*9,9*	*149*	*0,02*		*0,1*	*157,8*	*0,28*
136	*Чай с сахаром*	200	200			*0,7*	*27*					
70	*Кондитерское изделие*	*50*	*50*	*3,7*	*5*	*38,15*	*188*	*0*	*0*	*0*	*3.6*	*0.24*
12	*Сок фруктовый*	*200*	*200*			*9*	*20*				*20*	*0,2*
	итого			*15,4*	*19,1*	*78,3*	*546,5*					
	Обед											
28	*Щи*	250	300	*1,55*	*1,87*	*9,33*	*166,7*					
67	*Гречка отварная*	*150*	*200*	*10.26*	*8.68*	*49.41*	*324.61*			*37*		
56	*Хлеб ржаной*	*30*	*30*	*1,41*	*0,22*	*11,76*	*55,78*				*12,6*	*2.16*
55	*Хлеб пшеничный*	*50*	*50*	*3.8*	*0.45*	*27,5*	*132.5*	*0*	*0*	*0*	*18,2*	*1,12*
122	*Кисель из плодового концентрата*	*200*	*200*	*0,36*		*30.5*	*127*					
444	*Гуляш с мясом курицы*	*80*	*100*	*20.03*	*12.79*		*308.9*					
	итого			*37,41*	*24,01*	*128,5*	*1115,49*					
	Итого за день			*52,81*	*43,11*	*206,8*	*1661,99*					

День – **вторник**
Неделя – **первая**
Сезон – осеннее-зимний

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины мг			минеральные вещества мг	
		7-11 лет	12-17 лет									
	Неделя-первая вторник			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**	**В1**	**В 2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завтрак											
85	Плов из отварной птицы	210	210	11,01	13,8	16,3	201	0, 06		1,2	28,7	1,53
55	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	27,5	132,5	0	0	0	18,2	1,12
136	Чай с сахаром	200	200			0,7	27					
70	Кондитерское изделие	50	50	3,7	5	38,15	188	0	0	0	3.6	0.24
	итого			25,54	21,28	95.15	620.02					
	Обед											
24	Суп картофельный с вермишелью	250	300	2,22	1,88	13,98	289,79					
152	Картофель отварной с маслом	105	105	2	5,4	11,1	101	0, 11		25.2	11,96	0,81
366	Птица отварная	70	70	15,9	11,9	0,2	308,9	0, 03			0,9	
55	Хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.45	27,5	132.5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб ржаной	60	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
65	Компот из сухофруктов	200	200	0,56		27.89	113,79	0	0	0	18	2.2
77	Печенье	50	50	3,7	5	38,15	188	0	0	0	3.6	0.24
	итого			27.25	24.26	173.42	974.7					

	Итого за день			*45,25*	*43,51*	*256,07*	*1523,2*					

День – **среда**
Неделя – **первая**
Сезон – осеннее-зимний

№ Тех. Кар.	***Прием пищи наименование блюда***	***Масса порции***		***Пищевые вещества***			***Энергетическая ценность (ккал)***	***витамины мг***			***минеральные вещества мг***	
		7-11 лет	***12-17 лет***									
	Неделя –первая среда			***Б***	***Ж***	***У***	***ККАЛ***	***В1***	***В2***	***С***	***Са***	***Fe***
	Завтрак											
204	*Макароны отварные с сыром*	*200/20*	*200/20*	*8.33*	*6.29*	19,26	*179,87*					
20	*Какао с молоком*	*200*	*200*	*4,2*	*4.8*	*8,01*	*185,5*	*0, 20*	*0, 7*	*1 1*		
72	*Бутерброд с джемом*	*30*	*30*	*1.6*	*3.8*	*20,2*	*121*				*22,1*	
	итого			*16,79*	*17,69*	*84,72*	*580,37*					
	Обед											
7	*Борщ*	*250*	*250*	*9.6*	*9.3*	*6.7*	*193*					
67	*Гречка отварная*	*180*	*200*	*6.75*	*6.55*	*20.74*	*164.33*					
55	*Хлеб пшеничный*	*50*	*50*	*3,8*	*0,45*	*27,5*	*132,5*	*0*	*0*	*0*	*18,2*	*1,12*
56	*Хлеб ржаной*	*60*	*60*	*2.81*	*0.44*	*23.92*	*111.56*				*12,6*	*2.16*
418	*Гуляш с говядиной*	*100*	*100*	*23.8*	*19.52*	*14.13*	*58.5*					
136	*Чай с сахаром*	*200*	*200*	*0.56*	*5*	*38,15*	*188*					
	итого			*47.32*	*36.26*	*71.2*	*862.89*					
	Итого за день			*64,11*	*55,51*	*153,82*	*1443,26*					

День – **четверг**
Неделя – **первая**
Сезон – осеннее-зимний

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины мг			минеральные вещества мг	
		7-11 лет	12-17 лет									
	Неделя –первая четверг			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**	**В 1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завтрак											
67	Гречка отварная	180	200	1,26	6,29	19,26	179,87					
418	Гуляш из мяса говядины	90	90	13.8	10,52	5.74	203					
56	Хлеб ржаной	30	60	1,7	0.45	27,5	55,78				3,6	1,08
136	Чай с сахаром	200	200			9	20	0	0,006	6		
	Итого			16,79	17,69	84,72	580,37					
	обед											
1	Салат из белокочанной капусты	100	100	1,6	6,1	8,7	96				45,6	0,60
39	Суп гороховый	250	300	6,75	6,55	20,74	164.33	0	0	0	25.5	2.168
59	Рожки отварные	150	200	8,3	6,29	40,3	249,87			3,6		
366	Птица отварная	70	70	15,9	11,9	0,2	172					
55	Хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.45	27,5	132.5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб ржаной	60	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
65	Компот из сухофруктов	200	200	0,56		27.89	113,79	0	0	0	18	2.2
77	Печенье	50	50	2,66	2,8	37,25	185,5	0	0	0	3.6	0.24
	Итого			36,82	36,74	184,94	1128,55					
	Итого за день			53,59	56,39	253,43	1716,94					

День – **пятница**
Неделя – **первая**
Сезон – осеннее-зимний

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины мг			минеральные вещества мг	
		7-11 лет	12-17 лет									
	Неделя –первая пятница			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**	**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завтрак											
98	Каша рисовая молочная	200	200	6,98	10,4	25	250			0,9		
710	Чай «Каркаде»	200	200			19	95,8				0,5	0,13
714	Бутерброд с сыром	20	20	6,9	9,1	9,9	149	0,02		0,1	157,8	0,28
21	Яблоко	100	100	0,2	0,17	13,01	98			10		
	Итого			14,08	19.67	66,91	458,7					
	Обед											
114	Суп картофельный с бобовыми	250	250	1.76	2.74	8.78	66.80					
67	Плов с мясом курицы	180	230	16.25	14.56	43.85	318.22					
55	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	27,5	132,5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб ржаной	30	30	1,41	0,22	1,76	55,78	0	0	0	6,3	1,08
136	Кисель из плодового концентрата	200	200	0,36		30.5	127	0	0	0	18	2.2
	итого			23.58	17.97	112.39	700	0	0	0	3.6	0.24
	Итого за день			37,66	37,64	179,3	1158,7					

День – **понедельник**
Неделя – **вторая**
Сезон – осеннее-зимний

Тех. Кар.	***Прием пищи наименование блюда***	***Масса порции***		***Пищевые вещества***			***Энергетическая ценность (ккал)***	***витамины мг***			***минеральные вещества мг***	
		7-11 лет	***12-17 лет***									
	Неделя-вторая понедельник			***Б***	***Ж***	***У***	***ККАЛ***	***В1***	***В2***	***С***	***Са***	***Fe***
	Завтрак											
256	Макаронные изделия отварные	*150*	*200*	*5,33*	*3.29*	*29,63*	*99*	*0,37*		*3,6*	*9,9*	*7,18*
366	*Птица отварная*	*70*	*80*	*15,9*	*11,9*	*0,2*	*308,9*	*0,03*		*0,9*		*1,14*
55	*Хлеб пшеничный*	*50*	*50*	*3.8*	*0.45*	*27,5*	*132.5*	*0*	*0*	*0*	*18,2*	*1,12*
12	*Сок фруктовый*	*200*	*200*			*9*	*20*					
	итого			*25,03*	*15,64*	*67,03*	*560,7*					
	Обед											
28	*Щи*	*250*	*300*	*1,55*	*1,87*	*9,33*	*166,7*					
16	*Салат из соленых огурцов с луком*	*100*	*100*	*0,7*	*6*	*1,2*	*60*					
47	*Плов с мясом курицы*	*230*	*230*	*16,25*	*14,56*	*43,85*	*318.22*					
56	*Хлеб ржаной*	*60*	*60*	*2.81*	*0.44*	*23.92*	*111.56*				*12,6*	*2.16*
55	*Хлеб пшеничный*	*50*	*50*	*3.8*	*0.45*	*27,5*	*132.5*	*0*	*0*	*0*	*18,2*	*1,12*
77	*Печенье*	*50*	*50*	*2,66*	*2,8*	*37,25*	*185,5*	*0*	*0*	*0*	*3.6*	*0.24*
65	*Компот из сухофруктов*	*200*	*200*	*0,56*		*27.89*	*113,79*					
	итого			*57,33*	*38,14*	*166,99*	*1088,27*					
	Итого за день			*82,36*	*53,78*	*234,02*	*11648,97*					

День – **вторник**
Неделя – **вторая**
Сезон – осеннее-зимний

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины мг			минеральные вещества мг	
		7-11 лет	12-17 лет									
	Неделя-вторая вторник			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**	**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завтрак											
175	*Каша молочная «Дружба»*	200	220	13,4	7,03	48,33	288,18					
136	*Чай с сахаром*	200	200			0,7	27					
71	*Бутерброд с маслом*	40/40		1,6	11	10	146	0,02				
212	*Яблоко*	100	100	0,2	0,17	13,01	98			10		
	итого			18,08	19,67	66,91	458,7					
	Обед											
51	*Суп с клёцками*	250	300	10,3	7.15	30.8	305			10		
67	*Гречка отварная*	180	200	10.26	8.68	49,41	324,61	0.252	0,126	0	17,082	5.454
444	*Гуляш из мяса курицы*	80	100	20,03	12,79	0	308,9					
55	*Хлеб пшеничный*	50	50	3,8	0,45	27,5	132,5	0	0	0	18,2	1,12
56	*Хлеб ржаной*	60	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
65	*Компот из сухофруктов*	200	200	0,56		27.89	113,79	0	0	0	18	2.2
77	*Печенье*	50	50	2,66	2,8	37,25	185,5	0	0	0	3.6	0.24
	итого			68,99	56,19	249,93	1237,97					
	Итого за день			87,07	74,42	311.36	1746,15					

День – **среда**
Неделя – **вторая**
Сезон – осеннее-зимний

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины мг			минеральные вещества мг	
		7-11 лет	12-17 лет									
	Неделя –вторая среда			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**	**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завтрак											
279	Запеканка из творога	150		13,5	6,3	37,3	262	0,12	0	0.6	346.7	1.11
20	Бутерброд с сливочным маслом	15	15	1,6	11	10	146	0,02			7,6	0,25
122	Кисель из плодового концентрата	200	200	0,36		30,5	127	0				
	итого			15,46	17,3	77,8	535					
	Обед											
37	Свекольник	250	300	19,14	15,37	11.17	258,54	40.75	1.41	22,39	0	0
59	Рожки отварные	150	200	8,33	6.29	39,26	249,87			3,6		
444	Гуляш из мяса курицы	80	100	20,03	12,79	0	308.9					
55	Хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.45	27,5	132.5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб ржаной	60	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
65	Компот из сухофруктов	200	200	0,56		27.89	113,79	0	0	0	18	2.2
77	Печенье	50	50	2,66	2,8	37,25	185,5	0	0	0	3.6	0.24
	итого			54,93	38,14	166,99	1360,66					
	Итого за день			88.69	50.85	228.79	1853.66					

День – **четверг**
Неделя – **вторая**
Сезон – осеннее-зимний

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины мг			минеральные вещества мг	
		7-11 лет	12-17 лет									
	Неделя –вторая четверг			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**	**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завтрак											
256	*Макаронные изделия отварные*	*150*	*200*	*5,33*	*8,2*	*29,63*	*99,3*	*0,37*		*3,6*	*9,19*	*7,18*
444	*Гуляш из мяса кур*	*80*	*80*	*8,021*	*7,79*		*132,5*					
55	*Хлеб пшеничный*	*50*	*50*	*3.8*	*0.45*	*27,5*	*132.5*	*0*	*0*	*0*	*18,2*	*1,12*
710	*Чай «Каркаде»*	*200*	*200*			*19*	*95,8*					
212	*Яблоко*	*50*	*50*	*0,2*	*0,17*	*13,01*	*98*					
	Итого			*17,23*	*16,44*	*76,13*	*587,4*					
	обед											
24	*Суп картофельный с вермишелью*	*250*	*250*	*2.22*	*1,83*	*13.98*	*289.79*	*0,14*		*12,00*	*25,85*	*1,18*
35	*Рыба, тушённая в томате с овощами*	*80*	*101*	*23,1*	*3,32*	*21,71*	*348,3*			*2,24*		
161	*Гороховое пюре*	*200*	*200*	*11.58*	*1,.24*	*32,72*	*184,16*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
55	*Хлеб пшеничный*	*50*	*50*	*3,8*	*0,45*	*27,5*	*132,5*	*0*	*0*	*0*	*18,2*	*1,12*
56	*Хлеб ржаной*	*60*	*60*	*2.81*	*0.44*	*23.92*	*111.56*				*12,6*	*2.16*
65	*Компот из сухофруктов*	*200*	*200*	*0,56*		*27.89*	*113,79*	*0*	*0*	*0*	*18*	*2.2*
77	*Печенье*		*50*	*2,66*	*2,8*	*37,25*	*185,5*					
	итого			*46.73*	*10.13*	*184.97*	*1365.6*					
	Итого за день			*63,93*	*26,57*	*261,1*	*1953*					

День – **пятница**
Неделя – **вторая**
Сезон – осеннее-зимний

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины мг			минеральные вещества мг	
		7-11 лет	12-17 лет									
	Неделя –вторая пятница			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**	**В1**	**В 2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завтрак											
220	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	150/5	2,44	5,25	6,19	92,2			30	25,5	0,58
35	Рыба, тушённая в томате с овощами	80	130	7,1	10,32	4,71	148,3			2,24		
55	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	27,5	132,5	0	0	0	18,2	1,12
136	Чай с сахаром	200	200			0,7	27	0	0	0	18,2	1,12
	Итого за день			16	18,52	76,35	585,5					
	Обед											
152	Рассольник	200	250	10.08	8.23	22,77	224,99			26,9		
256	Макаронные изделия отварные	200	200	7.4	0.6	39.42	253.8	0,33			60,1	0,88
418	Гуляш из мяса говядины	100	100	23,8	19.52	5.74	203					
65	Компот из сухофруктов	200	200	0,56		27.89	113,79	0	0	0	18	2.2
55	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	27,5	132,5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб ржаной	60	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
	итого			49.01	29.24	175.13	1153.43					
	Итого за день			81.34	51.6	296.08	2058.73					