УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Средняя общеобразовательная
школа с.Мизино-Лапшиновка
имени Героя Советского Союза
И.В.Преснякова»:
_____ Н.Ю.Панченко
«_____»_____2023г.

Примерное 10-дневное меню
МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Мизино-Лапшиновка
имени Героя Советского Союза И.В.Преснякова»
сезон осеннее-зимний
Возрастная категория 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 вещест ва*			*Энергет и ческая ценност ь (ккал)*	*вит амины мг*			*минеральные вещест ва мг*	
		12-17 лет									
	Неделя-первая понедельник		*Б*	*Ж*	*У*	*ККАЛ*	*В1*	*В2*	*С*	*Са*	*Fe*
	Завт рак										
141	*Суп молочный с пшеничной крупой*	*200*	*4,8*	*5*	*20,55*	*162,5*	*14,1*				
714	*Бут ерброд с сыром*	*20/20*	*6,9*	*9,1*	*9,9*	*149*	*0,02*		*0,1*	*157,8*	*0,28*
70	*Кондит ерское изделие*	*50*	*3,7*	*5*	*38,15*	*188*	*0*	*0*	*0*	*3.6*	*0.24*
12	*Сок фрукт овый*	*200*			*9*	*20*				*20*	*0,2*
	ит ого	*490*	*15,4*	*19,1*	*78,3*	*546,5*					
	Обед										
28	*Щи*	300	*1,55*	*1,87*	*9,33*	*166,7*					
67	*Гречка от варная*	*200*	*10.26*	*8.68*	*49.41*	*324.61*			*37*		
56	*Хлеб рж аной*	*30*	*1,41*	*0,22*	*11,76*	*55,78*				*12,6*	*2.16*
55	*Хлеб пшеничный*	*50*	*3.8*	*0.45*	*27,5*	*132.5*	*0*	*0*	*0*	*18,2*	*1,12*
122	*Кисель из плодового концент рат а*	*200*	*0,36*		*30.5*	*127*					
444	*Гуляш с мясом курицы*	*100*	*20.03*	*12.79*		*308.9*					
	ит ого	*880*	*37,41*	*24,01*	*128,5*	*1115,49*					
	Ит ого за день	*1370*	*52,81*	*43,11*	*206,8*	*1661,99*					

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

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещест ва			Энергет ическая ценност ь (ккал)	вит амины мг			минеральные вещест ва мг	
	Неделя-первая вт орник		**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**	**В1**	**В 2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завт рак										
85	Плов из отварной птицы	210	11,01	13,8	16,3	201	0, 06		1,2	28,7	1,53
55	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	27,5	132,5	0	0	0	18,2	1,12
136	Чай с сахаром	200			0,7	27					
70	Кондит ерское изделие	50	3,7	5	38,15	188	0	0	0	3.6	0.24
	ит ого	510	25,54	21,28	95.15	620.02					
	Обед										
24	Суп карт офельный с вермишелью	300	2,22	1,88	13,98	289,79					
152	Карт офель от варной с маслом	105	2	5,4	11,1	101	0, 11		25.2	11,96	0,81
366	Пт ица от варная	70	15,9	11,9	0,2	308,9	0, 03			0,9	
55	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	27,5	132.5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб рж аной	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
65	Компот из сухофрукт ов	200	0,56		27.89	113,79	0	0	0	18	2.2
77	Печенье	50	3,7	5	38,15	188	0	0	0	3.6	0.24
	ит ого	835	27.25	24.26	173.42	974.7					
	Ит ого за день	1345	45,25	43,51	256,07	1523,2					

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

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещест ва			Энергет ическая ценност ь (ккал)	вит амины мг			минеральные вещест ва мг	
	Неделя –первая среда		Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
	Завт рак										
204	Макароны от варные с сыром	200/20	8.33	6.29	19,26	179,87					
20	Какао с молоком	200	4,2	4.8	8,01	185,5	0,20	0,7	11		
72	Бут ерброд с дж емом	30	1.6	3.8	20,2	121				22,1	
	ит ого	450	16,79	17,69	84,72	580,37					
	Обед										
7	Борщ	250	9.6	9.3	6.7	193					
67	Гречка от варная	200	6.75	6.55	20.74	164.33					
55	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	27,5	132,5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб рж аной	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
418	Гуляш с говядиной	100	23.8	19.52	14.13	58.5					
136	Чай с сахаром	200	0.56	5	38,15	188					
	ит ого	860	47.32	36.26	71.2	862.89					
	Ит ого за день	1310	64,11	55,51	153,82	1443,26					

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

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещест ва			Энергет ическая ценност ь (ккал)	вит амины мг			минеральные вещест ва мг	
		12-17 лет									
	Неделя –первая чет верг		Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	В2	С	Са	Fe
	Завт рак										
67	Гречка от варная	200	1,26	6,29	19,26	179,87					
418	Гуляш из мяса говядины	90	13.8	10,52	5.74	203					
56	Хлеб рж аной	60	1,7	0.45	27,5	55,78				3,6	1,08
136	Чай с сахаром	200			9	20	0	0,006	6		
	Ит ого	550	16,79	17,69	84,72	580,37					
	обед										
1	Салат из белокочанной капуст ы	100	1,6	6,1	8,7	96				45,6	0,60
39	Суп гороховый	250	6,75	6,55	20,74	164.33	0	0	0	25.5	2.168
59	Рож ки от варные	200	8,3	6,29	40,3	249,87			3,6		
366	Пт ица от варная	70	15,9	11,9	0,2	172					
55	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	27,5	132.5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб рж аной	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
65	Компот из сухофрукт ов	200	0,56		27.89	113,79	0	0	0	18	2.2
77	Печенье	50	2,66	2,8	37,25	185,5	0	0	0	3.6	0.24
	Ит ого	980	36,82	36,74	184,94	1128,55					
	Ит ого за день	1530	53,59	56,39	253,43	1716,94					

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

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещест ва			Энергет ическая ценност ь (ккал)	вит амины мг			минеральные вещест ва мг	
		12-17 лет									
	Неделя –первая пят ница		Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
	Завт рак										
98	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	250			0,9		
710	Чай «Каркаде»	200			19	95,8				0,5	0,13
714	Бут ерброд с сыром	20	6,9	9,1	9,9	149	0,02		0,1	157,8	0,28
21	Яблоко	100	0,2	0,17	13,01	98			10		
	Ит ого	520	14,08	19.67	66,91	458,7					
	Обед										
114	Суп карт офельный с бобовыми	250	1.76	2.74	8.78	66.80					
67	Плов с мясом курицы	230	16.25	14.56	43.85	318.22					
55	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	27,5	132,5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб рж аной	30	1,41	0,22	1,76	55,78	0	0	0	6,3	1,08
136	Кисель из плодового концент рат а	200	0,36		30.5	127	0	0	0	18	2.2
							0	0	0	3.6	0.24
	ит ого	760	23.58	17.97	112.39	700					
	Ит ого за день	1280	37,66	37,64	179,3	1158,7					

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

Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещест ва			Энергет ическая ценност ь (ккал)	вит амины мг			минеральные вещест ва мг	
		12-17 лет									
	Неделя-вт орая понедельник		Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
	Завт рак										
256	Макаронные изделия отварные	200	5,33	3.29	29,63	99	0,37		3,6	9,9	7,18
366	Пт ица от варная	80	15,9	11,9	0,2	308,9	0,03		0,9		1,14
55	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	27,5	132.5	0	0	0	18,2	1,12
12	Сок фрукт овый	200			9	20					
	ит ого	530	25,03	15,64	67,03	560,7					
	Обед										
28	Щи	300	1,55	1,87	9,33	166,7					
16	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,7	6	1,2	60					
47	Плов с мясом курицы	230	16,25	14,56	43,85	318.22					
56	Хлеб рж аной	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
55	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	27,5	132.5	0	0	0	18,2	1,12
77	Печенье	50	2,66	2,8	37,25	185,5	0	0	0	3.6	0.24
65	Компот из сухофрукт ов	200	0,56		27.89	113,79					
	ит ого	940	57,33	38,14	166,99	1088,27					
	Ит ого за день	1470	82,36	53,78	234,02	11648,97					

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

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещест ва			Энергет ическая ценност ь (ккал)	вит амины мг			минеральные вещест ва мг	
	Неделя-вт орая вт орник		**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**	**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завт рак										
175	Каша молочная «Друж ба»	220	13,4	7,03	48,33	288,18					
136	Чай с сахаром	200			0,7	27					
20	Бут ерброд с сливочным маслом	15	1,6	11	10	146	0,02			7,6	0,25
212	Яблоко	100	0,2	0,17	13,01	98			10		
	ит ого	535	18,08	19,67	66,91	458,7					
	Обед										
51	Суп с клёцками	300	10,3	7.15	30.8	305			10		
67	Гречка от варная	200	10.26	8.68	49,41	324,61	0.252	0,126	0	17,082	5.454
444	Гуляш из мяса курицы	100	20,03	12,79	0	308,9					
55	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	27,5	132,5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб рж аной	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
65	Компот из сухофрукт ов	200	0,56		27.89	113,79	0	0	0	18	2.2
77	Печенье	50	2,66	2,8	37,25	185,5	0	0	0	3.6	0.24
	ит ого	960	68,99	56,19	249,93	1237,97					
	Ит ого за день	1495	87,07	74,42	311,36	1746,15					

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

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещест ва			Энергет ическа я ценност ь (ккал)	вит амины мг			минеральные вещест ва мг	
		12-17 лет									
	Неделя –вт орая среда		**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**	**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завт рак										
279	Запеканка из т ворога	200	13,5	6,3	37,3	262	0,12	0	0.6	346.7	1.11
20	Бут ерброд с сливочным маслом	15	1,6	11	10	146	0,02			7,6	0,25
122	Кисель из плодового концент рат а	200	0,36		30,5	127	0				
		415									
	ит ого		15,46	17,3	77,8	535					
	Обед										
37	Свекольник	300	19,14	15,37	11.17	258,54	40.75	1.41	22,39	0	0
59	Рож ки от варные	200	8,33	6.29	39,26	249,87			3,6		
444	Гуляш из мяса курицы	100	20,03	12,79	0	308.9					
55	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	27,5	132.5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб рж аной	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
65	Компот из сухофрукт ов	200	0,56		27.89	113,79	0	0	0	18	2.2
77	Печенье	50	2,66	2,8	37,25	185,5	0	0	0	3.6	0.24
	ит ого	960	54,93	38,14	166,99	1360,66					
	Ит ого за день	1375	88.69	50.85	228.79	1853.66					

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

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещест ва			Энергет ическа я ценност ь (ккал)	вит амины мг			минеральные вещест ва мг	
	Неделя –вт орая чет верг		Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
	Завт рак										
256	Макаронные изделия от варные	200	5,33	8,2	29,63	99,3	0,37		3,6	9,19	7,18
444	Гуляш из мяса кур	80	8,021	7,79		132,5					
55	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	27,5	132.5	0	0	0	18,2	1,12
710	Чай «Каркаде»	200			19	95,8					
212	Яблоко	50	0,2	0,17	13,01	98					
	Ит ого	580	17,23	16,44	76,13	587,4					
	обед										
24	Суп карт офельный с вермишелью	250	2.22	1,83	13.98	289.79	0,14		12,00	25,85	1,18
35	Рыба т ушёная в т омат е с овощами	101	23,1	3,32	21,71	348,3			2,24		
161	Гороховое пюре	200	11.58	1,24	32,72	184,16	0	0	0	0	0
55	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	27,5	132,5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб рж аной	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
65	Компот из сухофрукт ов	200	0,56		27.89	113,79	0	0	0	18	2.2
77	Печенье	50	2,66	2,8	37,25	185,5					
	ит ого	911	46.73	10.13	184.97	1365.6					
	Ит ого за день	1491	63,93	26,57	261,1	1953					

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

№ Тех. Кар.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещест ва			Энергет ическая ценност ь (ккал)	вит амины мг			минеральные вещест ва мг	
	Неделя –вт орая пят ница		Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В 2	С	Са	Fe
	Завт рак										
220	Карт офельное пюре с маслом сливочным	150/5	2,44	5,25	6,19	92,2			30	25,5	0,58
35	Рыба т ушёная в т омат е с овощами	130	7,1	10,3 2	4,71	148,3			2,24		
55	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	27,5	132,5	0	0	0	18,2	1,12
136	Чай с сахаром	200			0,7	27	0	0	0	18,2	1,12
	Ит ого за день	535	16	18,5 2	76,35	585,5					
	Обед										
152	Рассольник	250	10.08	8.23	22,77	224,99			26,9		
256	Макаронные изделия от варные	200	7.4	0.6	39.42	253.8	0,33			60,1	0,88
418	Гуляш из мяса говядины	100	23,8	19.5 2	5.74	203					
65	Компот из сухофрукт ов	200	0,56		27.89	113,79	0	0	0	18	2.2
55	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	27,5	132,5	0	0	0	18,2	1,12
56	Хлеб рж аной	60	2.81	0.44	23.92	111.56				12,6	2.16
		860									
	ит ого	1395	49.01	29.2 4	175.13	1153.43					
	Ит ого за день		81.34	51.6	296.08	2058.73					