

Утверждаю:

Директор МКОУ «Песчано-Колединская СОШ»


Князева Л.С.

Приказ №85-од от «22» 08. 2022 г.



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Песчано-Колединская СОШ»

Возрастная категория 7-11 лет с 11-17 лет

(осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша рисовая	150/200	1.99/2.4	2.8/3.09	20.74/26.54	116.14/143.68	182
	Бутерброд с сыром	45/50	4.73/6.2	4.09/5.44	4.83/5.8	79.1/101.91	3
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29,43/29.43	159/159	61
Итого за завтрак			12.31/14.09	8.82/10.49	65/71.77	394.84/445.19	
обед	Суп Крестьянский	200/250	5.71/8.08	4.94/6.74	12.68/15.94	118.39/157.13	98
	Гороховое пюре	150/200	11.51/12.66	2.45/2.94	24.07/26.47	164.46/183.15	172
	Рыба с овощами	116/116	11.61/13.4	2.94/3.75	1.55/2.5	79.65/97.95	229
	Компот	200/200	0.58/0.58	0.01/0.01	28.17/28.17	112.67/112.67	349
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
Итого за обед			34.9/40.21	12.25/15.35	95.9/102.51	634.17/709.9	
Итог за день			47.21/54.3	21.07/25.84	160.9/174.28	1029.01/ 1155.09	

День 2							
Завтрак							
	Каша пшенная	150/200	3.15/4.1	3.01/4.08	22.05/26.84	128/163.03	173
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	60
Итого за завтрак			8.74/9.69	4.94/6.01	61.48/66.27	327.6/362.63	
обед	Суп борщ	200/250	5.34/6.76	4.73/6.51	9.61/12.97	102.85/142.09	82
	Плов с мясом	150/200	5.34/7.22	9.11/12.82	23.34/28.03	196.6/256.4	291
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
Итого за обед			16.27/19.57	15.77/21.26	72.38/80.43	499.05/598.09	
Итого за день			25.01/29.26	20.71/27.27	133.86/146.7	826.65/960.72	

День 3							
Завтрак	Омлет с гренками	150/200	14,27/18.99	22.16/28.32	2.65/3.51	267.93/345.9	210
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
Итого за завтрак			19.86/24.58	24.09/30.25	42.08/42.94	467.53/545.5	
обед	Суп гороховый	200/250	4.23/6.47	4.99/8.13	13.57/18.5	116.37/171.58	172
	Картофельное пюре	150/200	2.53/2.76	2.66/3.15	16.75/18.42	97.03/113.39	312
	Котлета	80/100	8.55/10.9	15.49/18.79	5.73/10.47	196.95/255.52	268
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
Итого за обед			20.9/25.72	25.07/32	75.48/86.82	609.95/740.09	
Итого за день			40.76/50.3	49.16/62.25	117.56/129.76	1077.48/1285.59	

День 4 Завтрак	Пшениная каша	150/200	3.15/4.1	3.01/4.08	22.05/26.84	128/163.03	173
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
Итого за завтрак			8.74/9.69	4.94/6.01	61.48/66.27	327.6/362.63	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200/250	4.88/7.48	4.65/6.44	5.57/9.14	84.65/125.57	88
	Греча отварная	150/200	3.16/4.42	2.28/3.62	14.29/20	95.7/130.24	302
	Ленивые голубцы	100/120	8.9/10.33	14.67/17.75	8.97/11.78	202.3/248.45	297
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
	Компот	200/200	0.58/0.58	0.01/0.01	28.17/28.17	112.67/112.67	349
Итого за обед			23.01/28.3	23.52/29.73	86.43/98.52	654.32/775.93	
Итого за день			31.75/37.99	28.46/35.74	147.91/164.79	981.92/1138.56	

День 5 Завтрак	Каша манная	200/200	6.24/6.24	6.10/6.10	19.7/19.7	158.64/158.64	181
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
Итого за завтрак			18.17/11.83	8.03/8.03	59.13/59.13	358.24/358.24	
обед	Суп рассольник	200/250	5.35/7.7	4.76/6.54	10.85/16.46	108.1/146.82	96
	Жаркое с мясом	150/200	3.74/5.43	3.57/5.49	15.93/18.45	111.03/145.05	259
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
Итого за обед			14.68/18.72	10.26/13.96	66.21/74.34	418.73/491.47	
итого за день			32.85/30.55	18.29/21.99	125.34/133.47	776.97/849.71	

Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая	200/250	6.05/7.56	5.6/7	18.25/22.81	147.60/184.5	302
	Бутерброд с маслом	35/45	0.79/0.89	12.45/17.5	3.98/4.99	133.48/176.2	6
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
Итого за завтрак			12,43/14.04	19.98/26.43	61.66/67.23	480.68/560.3	
обед	Суп рисовый	200/250	5.47/8.08	4.8/6.64	13.36/19.13	118.8/169	204
	Макаронные изделия	150/200	3.4/3.97	3.1/3.16	20.04/24.39	125.04/145.88	43
	Гуляш	180/200	5.64/7.4	12.14/15.68	2.08/3.65	140.18/185.51	246
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
	Кисель	200/200	0.02/0.02	0.01/0.01	19.09/19.09	76.47/76.47	377
Итог за обед			20.02/24.96	21.96/27.4	84/62.61	619.49/735.86	
Итог за день			32.45/39	41.94/53.83	145.66/129.84	1100.17/1296.16	

День 7 Завтрак	Картофельная запеканка	200/200	18.27/18.27	20.54/20.54	28.74/28.74	372.49/372.49	291
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
Итого за завтрак			23.86/23.86	22.47/22.47	68.17/68.17	572.09/572.09	
обед	Суп борщ	200/250	5.34/6.76	4.73/6.51	9.61/12.97	102.85/142.09	82
	Гороховое пюре	150/200	11.51/12.66	2.45/2.94	24.07/26.47	164.46/183.15	172
	Котлета	80/100	8.55/10.9	15.49/18.79	5.73/10.47	196.95/255.52	268
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
	Кофейный напиток с сахаром	200/200	0.81/0.81	1.23/1.23	17.53/17.53	82/82	379
Итого за обед			31.7/36.62	25.81/31.38	86.37/96.87	705.26/821.76	
итог за день			55.56/60.68	48.28/53.85	154.54/165.04	1277.35/1393.85	

День 8 Завтрак	Пшеничная каша	150/200	3.15/4.1	3.01/4.08	22.05/26.84	128/163.03	182
	Бутерброд с маслом	35/45	0.79/0.89	12.45/17.5	3.98/4.99	133.48/176.2	6
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
Итого за завтрак			9.53/10.58	17.39/23.51	65.46/71.26	341.08/538.83	
обед	Суп лапша	200/250	5.05/7.36	4.77/6.05	7.81/10.76	126.72/154.12	86
	Картофельное пюре	150/200	2.53/2.76	2.66/3.15	16.75/18.42	97.03/113.39	312
	Гуляш	180/200	5.64/7.4	12.14/15.68	2.08/3.65	140.18/185.51	246
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
	Хлеб рж. пшеничный	15/15	1.02/1.02	0.18/0.18	6.96/6.96	32.25/32.25	60
	Компот	200/200	0.58/0.58	0.01/0.01	28.17/28.17	112.67/112.67	349
Итог за обед			20.31/24.61	21.67/26.98	91.2/97.39	667.85/756.94	
Итог за день			29.84/35.19	39.06/50.49	156.66/168.65	1008.93/1295.77	

День 9 Завтрак	Каша геркулесовая	200/250	6.05/7.56	5.6/7	18.25/22.81	147.60/184.5	302
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
Итого за завтрак			11.64/13.15	7.53/8.93	57.68/62.24	347.2/384.1	
обед	Суп борщ	200/250	5.34/6.76	4.73/6.51	9.61/12.97	102.85/142.09	82
	Плов с мясом	150/200	5.34/7.22	9.11/12.82	23.34/28.03	196.6/256.4	291
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	61
	Какао	200/200	1.25/1.25	1.4/1.4	16/16	80.87/80.87	382
итог за обед			17.42/20.72	17.15/22.64	78.38/86.43	539.32/638.36	
Итого за день			29.06/33.87	24.68/31.57	136.06/148.67	886.52/1022.46	

День 10 Завтрак	Каша манная	200/200	6.24/6.24	6.10/6.10	19.7/19.7	158.64/158.64	181
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
	Бутерброд с маслом	35/45	0.79/0.89	12.45/17.5	3.98/4.99	133.48/176.2	6
Итого за завтрак			7.13/7.23	18.57/23.62	33.68/34.69	332.72/375.44	
обед	Суп рассольник	200/250	5.35/7.7	4.76/6.54	10.85/16.46	108.1/146.82	96
	Греча отварная	150/200	3.16/4.42	2.28/3.62	14.29/20	95.7/130.24	182
	Кура тушенная	150/180	16.2/21.71	12.38/16.55	11.3/15.02	228/296	274
	Хлеб пшеничный	60/60	5.49/5.49	1.91/1.91	29.43/29.43	159/159	60
	Чай с сахаром	200/200	0.1/0.1	0.02/0.02	10/10	40.6/40.6	376
Итого за обед			30.3/39.42	21.35/28.64	75.87/90.91	631.4/772.66	
итог за день			37.43/46.65	39.92/52.26	109.55/125.6	964.12/1148.1	

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. 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 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агротехмиздат», 1987., Т. 1
8. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Под редакцией ; М П Могильного В А Тутельяна ; М ДеЛи плюс, 2015 год
9. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных общеобразовательных организациях ;2-е Исправленное издание 2016 года
10. Сборник рецептор блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 года