

«СОЛ ЯСОВАНО»

Директор МКОУ

«Большепуриковская СШ»

Хорюк Е.Ю.

2023 г.

«УТВЕРЖАЮ» ШИ Чумакова С.А.

Чумакова С.А.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
учащихся МКОУ «Большепуриковская СШ»
возрастная категория от 12 до 18 лет
сезон: осень-зима-весна

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ: « СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ». ИЗДАТЕЛЬСТВО «ХЛЕБПРОДИНФОРМ» 2004 год. ПОД РЕДАКЦИЕЙ В.Т.ЛАПШИНОЙ. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД ПРИЛАГАЮТСЯ.

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша рисовая молочная	250	39,32	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Масло сливочное	10	14,00	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	31,20	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	9,60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	16,88	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак	550,00	111,00	20,14	20,82	80,76	617,40		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)								
Борщ с капустой и картофелем со свеклой	300	22,00	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1к-2020
Картофельное пюре	250	20,00	5,10	9,50	39,50	263,87	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Птица, в соусе с томатом	100	40,00	14,40	14,00	3,20	222,10	Сборник рецептур 2004	179, ТТК №1
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	10,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб по орг питания 2012	13003
Итого за Обед	1010	110,00	28,43	31,90	119,22	907,18		
Итого за день		221,00	48,57	52,72	199,98	1524,58		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	Нересцентуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,94	9,90	7,83	51,30	314,91	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гречка	120	63,28	5,79	9,50	4,75	136,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	10,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	пром.
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,45	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	24,33	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак	630,00	111,00	19,05	17,85	81,33	572,11		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	12,00	1,66	10,00	10,10	137,30	НИИ гигиены 2020	54-2з-2020
Суп-лапша домашняя	300	15,00	3,15	6,16	15,09	128,28	Сборник рецептов 2020	66
Макароны отварные	200	19,00	6,70	7,10	46,60	277,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	100	50,00	11,50	6,60	12,00	171,00	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020, ТТК №3
Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	960	110,00	28,51	30,66	133,70	945,78		
Итого за день		221,00	47,56	48,51	215,03	1517,89		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 3 Недела 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Макароны отварные с сыром	250	49,61	10,5	13,4	35,8	263,2	НИИ гигиены 2020	54-3-2020, ТТК №4
Фрукты (Апельсин)	150	38,85	1,03	0,23	9,35	49,6	Сборник рецептур 2013	9
Батон нарезной	30	4,80	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептур 2012	125
Какао с молоком	200	17,74	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак	630,00	111,00	20,93	18,53	89,35	569,50		

ОБЕД

Салат из свежы отварной	100	12,00	1,33	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-113-2020
Суп крестьянский с пшеном	300	20,00	7,32	7,80	40,20	208,30	Сборник рецептур 2004	138, ТТК№5
Жаркое по-домашнему	250	62,00	17,62	20,30	42,00	493,00	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №6
Чай каркаде	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пектеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	910	110,00	31,27	31,63	125,10	920,60		
Итого за день		221,00	52,20	50,16	214,45	1490,10		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Плов с курицей	220	87,80	16,72	18,61	39,71	316,09	Сборник рецептов 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	10,00	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,45	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных	200	8,75	0,16	0,16	23,88	97,60	НИИ гигиены 2020	54-1ХН-2020
Итого за Завтрак	550	111,00	20,38	19,27	81,99	568,29		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	12,00	1,66	10,00	10,17	137,33	НИИ гигиены 2020	54-2з-2020
Суп вермишелевый на мясном бульоне	300	20,00	5,10	3,99	25,08	156,87	Сборник рецептов 2003	22
Пельмени отварные п/ф	200	62,00	16,40	17,00	49,50	400,00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №8
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1н-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	860	110,00	28,36	31,79	118,75	860,50		
Итого за день		221,00	48,74	51,06	200,74	1428,79		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	47,84	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Макароны отварные	200	17,71	6,70	7,10	46,60	277,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	16,67	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,45	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб по орг питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	24,33	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020
Итого за Завтрак	620,00	111,00	20,70	18,64	95,08	654,10		
ОБЕД								
Винегрет с растительным маслом	100	14,00	1,25	8,87	7,50	114,75	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Суп Лопевой	250	15,00	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004	117, ТТК №10
Тефтели мясные с рисом	120	50,00	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-1гн-2020
Рис отварной	250	20,00	4,79	7,21	48,55	276,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб по орг питания 2012	13003
Итого за Обед	980	110,00	26,97	29,49	113,47	858,15		
Итого за день			47,67	48,13	208,55	1512,25		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	250	44,12	8,7	6,3	44,5	281	НИИ гигиены 2020	54-10-2020, ТТК 12
Масло сливочное	10	14,00	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-193-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	31,20	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-133-2020
Батон нарезной	60	4,80	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	16,88	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-11н-2020
Итого за Завтрак	550	111,00	20,92	21,00	83,10	642,60		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	12,00	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептур 2015	70
Суп картофельный с рисовой крупой	300	15,00	2,3	8,3	19,8	164	Сборник рецептур 2011	104
Виточки паровые	90	50,00	4,60	10,50	8,45	130,10	Сборник рецептур 2012	306, ТТК №13
Пюре из бобовых с маслом	200	19,00	17,75	8,92	45,59	332,00	Сборник рецептур 2011	199
Компот из плодов или ягод сушеных	200	8,00	0,16	0,16	23,88	97,60	Сборник рецептур 2011	372
Хлеб ржано-пшеничный печеный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб по орг питания 2012	13003
Итого за Обед	950	110,00	30,81	28,88	128,82	884,40		
Итого за день	*	221,00	51,73	49,88	211,92	1527,00		

Десятидневное меню предоставляемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	Нерецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.				
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,94	9,90	7,83	51,30		314,91	НИИ гигиены 2020	54-дг-2020
Гуляш	120	63,28	5,79	9,50	4,75		136,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Салат из кашеистой капусты	100	17,45	1,70	5,00	8,45		85,70	Сборник рецептов 2015	47
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,45	2,40	0,30	14,60		72,60	Треб по орг питания 2012	13003
Чай черный байховый с лимонном и сахаром	200	16,88	0,30	0,00	6,70		27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак	630	111,00	ЛОЖЬ	22,63	85,80		636,81		

ОБЕД

Морковь с капустой	100	14,00	5,00	5,00	46,60		153,00	Сборник рецептов 2015	47
Щи с капустой и картофелем	300	25,00	2,28	6,6	8,4		176,4	Сборник рецептов 2011	104
Плов с курицей	250	80,00	16,72	18,61	39,71		376,09	Сборник рецептов 2013	30
Чай черный байховый с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,40		26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70		66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60		72,60	Треб по орг питания 2012	13003
Итого за Обед	910	130,00	29,10	31,01	128,41		870,59		
Итого за День			29,10	53,64	214,21		1507,40		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	Нерецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	250	45,12	11,60	16,00	51,20	307,40	НИИ гигиены 2020	54-16к-2020, ТТК №14
Сыр твердых сортов в нарезе	30	31,20	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Фрукты (болоно)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	47	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	30	4,80	2,40	0,30	15,90	75,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	16,88	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-11н-2020
Итого за Завтрак	610	111,00	21,62	22,50	83,30	564,90		

ОБЕД

Салат из свеклы с зеленым горошком	100	12,00	4,83	10,85	2,33	110,43	Сборник рецептов 2011	53-ТТК №15
Рассольник Ленинградский	300	20,00	1,80	2,37	15,87	92,04	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Макароны отварные	200	20,00	6,70	7,10	46,60	277,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тфтели мясные с рисом	120	50,00	10,97	9,65	11,88	170	Сборник рецептов 2020	54-16н-2020, ТТК №11
Чай каркаде	200	5,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685-ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный			2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	980	110,00	29,30	30,80	114,98	823,47		
Итого за День		221,00	50,92	53,30	198,28	1388,37		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Плов с курицей	220	87,80	16,72	18,61	39,71	376,09	Сборник рецептов 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	10,00	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	4,45	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб по орг питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	8,75	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак	550	111,00	20,57	19,19	87,96	592,69		

ОБЕД

Салат из квашеной капусты	100	11,00	1,70	5,00	8,45	86,70	Сборник рецептов 2015	47
Суп картофельный с горохом	300	20,00	3,90	7,80	13,60	136,00	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020, ТТК №16
Каша гречневая рассыпчатая	200	15,00	11,00	8,70	57,00	349,90	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	50,00	5,79	9,50	4,75	136,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	3,00	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	3,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб по орг питания 2012	13003
Итого за Обед	980	110,00	27,89	31,80	133,80	939,50		
Итого за день		221,00	48,46	50,99	221,76	1532,19		

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся с 12-18 лет

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Запеканка творожно-манная со сладеным молоком	250	68.45	20.70	15.06	30.50	308.75	Сборник рецептов 2011	237, ТТК №10
Булочка "Веснушка"	100	32.50	0.90	7.20	48.70	211.00	Сборник рецептов 2015	70
Чай каркаде	200	10.05	0.10	0.03	9.90	35.00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак	550	111.00	21.70	22.29	89.10	554.75		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	12.00	1.10	0.20	3.80	22.00	Сборник рецептов 2015	70
Суп крестьянский с перловой крупой	300	20.00	10.66	10.92	38.35	276.96	Сборник рецептов 2015	104, ТТК 18
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	50.00	8.24	10.40	11.60	180.6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	180	20.00	3.60	6.84	28.44	189.96	НИИ гигиены 2020	54-11+2020
Чай черный байховый с сахаром	200	5.00	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-11+2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный			2.50	0.50	12.70	66.10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой Белый 1 сорт	30	3.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб по орг питания 2012	13003
Итого за Обед	900	110.00	28.70	29.16	115.89	834.62		
Итого за День		221.00	50.40	51.45	204.99	1389.37		
Итого за 10 дней			475.35	509.84	2089.91	1487.94		