

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Луковецкая СШ»

С. Д. Рухлова _____

Приказ № 199/4 от 27.12.2024

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов

МБОУ «Луковецкая СШ»

на осенне-зимний и весенний периоды

возрастная категория: 12-18 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Пояснительная записка

Вариант примерного десятидневного рациона питания разработан в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Примерные десятидневные циклические рационы питания разработаны с включением в его инновационных рецептур блюд с применением ламинарии, с использованием витаминизированных продуктов питания (напитка витаминизированного для детей «Витошка», какао с витаминами «Витошка», кисель с витаминами «Витошка»), использована северная ягода (клюква и брусника).

Приемы пищи как полдник, предназначены для питания обучающихся в группах продленного дня (при условии работы Школы полного дня).

Источники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т.Лапшиной. «Хлебпродинформ». Москва 2004г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.
3. 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" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
4. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ». 1996 г.
5. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией. И.М.Скурихина и В.А.Тутельяна. ДеЛи Принт. Москва 2002г.
6. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Под редакцией И.М.Скурихина и М.Н. Волгарева. «Винити» Москва.
7. Химический состав и калорийность российских продуктов питания. В.А.Тутельян. Москва ДеЛи плюс 2012г. Справочник.

День 1

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая)	200	13,3	7,31	47	304	173
	Какао "Витошка" с витаминами	200	4	4	14	107	693
	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171	1
	Яблоки свежие	100	0	0	6	28	627
	Итого	550	20,3	19,31	88	610	
Обед	Суп из овощей	250	5	6	9	142	135
	Цыплята тушеные (голень)	90	11	12	4	166	301
	Каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	160/60	4	5	41	220	508
	Компот из вишни свежемороженый	200	0	0	12	47	634
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	840	23	23	82	735	

День 2

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	250	13	12	48	358	78
	Огурец свежий	60	1	0	2	21	70
	Чай с лимоном	200	0	0	10	43	686
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром
	Итого	550	17	12	80	516	
Обед	Суп вермишелевый	250	5	7	18	155	112
	Котлеты рыбные с соусом	110	9	4	11	123	261
	Картофельное пюре, кукуруза	160/60	3	6	24	165	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19	78	639
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	860	20	17	88	681	

День 3

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	200	8	9	28	226	311
	Чай с сахаром и молоком	200	2	2	13	68	685
	Бутерброд с повидлом яблочным	55	3	5	28	162	2
	Апельсины свежие	100	0	0	4	21	627
	Итого	555	13	16	73	477	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	11	10	15	191	132
	Фрикадельки мясные с соусом	100	11	23	3	275	112
	Капуста тушеная	180	4,35	12	33,2	77	321
	Кисель "Витошка" с витаминами	200	0	0	24	95	505
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	810	29,35	45	91,2	798	

День 4

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией) с томатным соусом	120	10	12	14	199	350, 587
	Пюре картофельное	190	4	5	23	152	520
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	105	692
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром
	Итого	550	20	20	75	550	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	9	12	10	194	110
	Печень по-строгановски	90	12	7	6	131	431
	Каша гречневая рассыпчатая с соленым огурцом	160/60	11	6	39	256	508
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	12	48	705
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	850	35	25	83	789	

День 5

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	5	6	31	194	311
	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	685
	Бутерброд с сыром	70	5	7	16	148	3
	Бананы свежие	100	1	0	15	67	627
	Итого	570	11	13	71	445	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250	12	6	7	145	124
	Гуляш из отварного мяса	90	10	17	0	208	277
	Пюре картофельное с зеленым горошком (консервированным)	150/60	3	4	18	158	520,78
	Компот из вишни свежемороженой	200	0	0	12	47	634
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	830	28	27	53	718	

День 6

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	31	18	33	426	366, 618
	Какао "Витошка"с витаминами	200	4	4	14	107	693
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром
	Апельсины свежие	100	0	0	6	30	627
	Итого	560	38	22	73	657	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	8	3	15	152	138
	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100	10	11	11	186	461
	Каша гречневая рассыпчатая с консервированным помидором	160/60	8	5	35	217	508
	Компот из яблок и клубники	200	0	0	11	47	633
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	850	29	19	88	762	

День 7

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Каша Дружба жидкая	200	6	6	30	198	311
	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0	0	10	39	685
	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171	1
	Яблоки свежие	100	0	0	6	28	627
	Итого	550	9	14	67	436	
Обед	Помидор свежий	60	1	3	6	52	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	11	12	10	174	110
	Рыба, запеченная/ картофельное пюре	280	22	12	28	290	250
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19	78	639
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	870	37	27	79	754	

День 8

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Котлета куриная с томатным соусом	110	12	10	13	204	305, 587
	Пюре картофельное	200	7	5	19	162	520
	Чай с сахаром и молоком	200	2	2	13	68	685
	Хлеб ржаной	40	3	0	17	70	пром
	Итого	550	24	17	62	504	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250	9	6	7	185	124
	Гуляш из говядины	90	14	14	11	210	260
	Макароны отварные, огурец свежий	150/60	7	5	30	184	256
	Компот из яблок и апельсинов	200	0	0	12	50	636
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0	16	160	пром
	Итого	620	35	25	76	789	

День 9

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Омлет из яиц с маслом	205	16	25,7	4,2	316	215
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	105	692
	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171	1
	Бананы свежие	100	1	0	15	67	627
	Итого	555	23	36,7	58,2	659	
Обед	Горошек зеленый	60	1	3	4	44	78
	Суп картофельный с крупой	250	11	9	14	192	138
	Запеканка картофельная с соусом	210	11	24	21	356	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	12	48	705
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	800	26	36	67	800	

День 10

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшенная жидкая	250	9	7	28	24	311
	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0	0	10	39	685
	Бутерброд с маслом и сыром	100	9	7	16	168	3
	Итого	550	18	14	54	231	
Обед	Салат из свеклы	100	1	3	7	61	52
	Суп картофельный с горохом	250	11	4	16	152	139
	Голубцы ленивые с соусом	140/30	16	19	24	306	312
	Кисель из свежей клюквы (замороженной)	200	0	0	16	71	640
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	630	31	26	79	750	

Выполнение набора пищевых продуктов в среднем за 10 дней (завтрак-обед)

№	Наименование	Нетто (норма)	1я неделя 1й день	1я неделя 2й день	1я неделя 3й день	1я неделя 4й день	1я неделя 5й день	2я неделя 1й день	2я неделя 2й день	2я неделя 3й день	2я неделя 4й день	2я неделя 5й день	Всего	Средне суточное
1	Хлеб ржаной	120.0	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	80.00	40.00	40.00	440.00	44.00
2	Хлеб пшеничный	200.0	80.00	91.00	80.00	89.33	80.00	89.33	80.00	53.13	80.00	80.00	802.79	80.7
3	Мука пшеничная	20.0	3.00	12.00	0	10.00	4.67	0	4.00	0	0	0	33.67	3.67
4	Крупы, бобовые	50.0	95.41	0	37.00	88.40	44.00	87.02	42.00	0	0	56.00	449.83	44.9
5	Макаронные изделия	20.0	0	84.00	0	0	0	0	0	55.50	0	0	139.5	13.95
6	Картофель	187.0	50.00	195.00	82.00	154.25	198.15	70.00	146.00	162.25	262.25	152.11	1249.51	124.95
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень.	320.0	80.06	159.24	199.20	134.51	73.69	79.53	155.84	98.00	98.00	184.62	1262.71	126.27
8	Фрукты свежие	185.0	187.50	107.00	150.00	100.00	175.00	210.00	100.00	124.00	124.00	115.00	1392.5	139.5
9	Сухофрукты	20.0	0	15.00	0	10.00	0	0	15.00	0	10.00	0	50.00	5.00
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200.0	0	0	200.00	0	200.00	200.00	10.00	200.00	0	10.00	438.13	43.81
11	Мясо 1 категории	78.0	0	0	79.80	73.03	95.10	44.33	29.60	72.00	44.00	71.25	509.11	50.91
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40.0	0	0	0	66.60	0	0	0	0	0	0	66.6	33.3
13	Птица (цыплята-бройлеры 1кат. потрошённые)	53.0	75.31	20.00	17.00	0	0	0	0	79.63	25.00	14	230.94	23.1
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77.0	0	47.25	0	0	0	34.40	50.00	0	0	0	131.65	13.16
15	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	350.0	240.00	144.25	226.00	129.38	137.5	14.00	130.38	90.88	90.88	306.00	1149.27	114.9
16	Кисломолочные продукты	180.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
17	Творог (мдж 5% - 9%)	60.0	0	0	0	0	0	138.00	0	0	0	0	138.00	13.8
18	Сыр	15.0	0	51	0	0	15.00	0	0	0	0	15.00	86.00	8.6
19	Сметана	10.0	0	0	4.80	14.75	8.00	6.00	8.00	4.80	4.80	0	51.15	5.11
20	Масло сливочное	35.0	15.6	24.25	11.00	5.25	9.25	0	9.25	11.1	8.00	4.00	97.7	9.77
21	Масло растительное	18.0	4.17	6.00	0	7.00	7.41	6.13	11.00	7.00	4.00	4.00	56.71	5.67
22	Яйцо	40.0	0	0	0.8	5.71	2.8	0	4.38	0	160	0	168.69	16.9
23	Сахар	35.0	14.00	25.00	20.00	20.00	24.00	24.00	24.00	20.00	20.00	20.00	211.00	21.1
24	Кондитерские изделия	15.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	
25	Чай	2.0	0	1.00	1.00	0	1.00	0	1.00	1.00	0	1.00	6.00	0.6
26	Какао-порошок	1.2	4.00	0	0	0	0	4.00	0	0	0	0	8.00	0.8
27	Кофейный напиток	2.0	0	0	0	7.00	0	0	0	0	7.00	0	14.00	1.4
28	Дрожжи хлебопекарные	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
29	Крахмал	4.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
30	Соль	5.0	2.5	1.87	2.27	2.22	2.27	1.27	2.27	2.7	1.1	1.65	20.3	20

31	Специи	2.0	0.05	0	0.04	0.06	0.06	0	0.04	0.04	0.04	0.04	0.37	0.03
32	другая	-	647.37	831.95	681.98	1'025.10	556.73	936.06	684.80	1'049.96	1'049.96	634.86	7'683.08	768.30

