



Утверждаю:

Директор МКОУ ШР "СОШ № 12"

Б. Буянова Л. И.

09.09.2022г.

Основное 10-дневное меню для приготовления блюд для обучающихся от 12 лет и старше
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Шелеховского района
"Средняя общеобразовательная школа № 12"
(Режим обучения с понедельника по пятницу)
(доготовочный тип пищеблока)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	195	6,8	17	38	332,2	340. М. 2004
завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\5	4,1	9,4	15,3	162,2	1. М. 2004
	Какао с молоком	18.07.1900	4,6	3,6	12,6	101,2	693. М. 2004
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,35	42,9	ПП
	Хлеб пшеничный	35\1	2,6	0,35	17	81,55	ПП
	Фрукты свежие (яблоки)	180	0,7	0,7	17,63	79,62	ПП
Итого за завтрак		685	20,5	31,35	108,88	799,67	
Обед	Зелёный горошек конс.отварной	100	2,8	0,16	6	36,64	10. М.2010
	Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/10	6,73	9,63	16	177,59	201. М 2017
						0	
	Голубец ленивый п/ф	85	9,95	10	12	177,8	298. М 2011
	Соус томатный	30	0,01	1,5	2,5	23,54	587. М 2004
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,48	5,88	34	214,84	516. М. 2004
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,4	0	19,7	80,4	639. М. 2004
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	ПП
Итого за обед			33,47	28,17	131,5	913,41	
Итого за день		685	53,97	59,52	240,38	1713,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша молочная из хлопьев овсянных "Геркулес" с маслом	195/5	5	8	30	212	311. М. 2004
	Бутерброд с маслом сливочным, джемом	30\10\10	3,3	8,8	19,4	170	2. М. 2004
	Чай с сахаром	190\10	0,2	0	6,5	26,8	376. М. 2017
	Булка слобная	50	4	7,5	25	183,5	ПП
	Фрукты свежие (мандарин)	70	0,56	0,14	5,2	24,3	
Итого за завтрак		570	13,06	24,44	86,1	616,6	
Обед	Салат из отварной свеклы	100	1,3	4,5	7	73,7	52. М. 2017
	Рассольник "Ленинградский" с мясн.конс. сметаной	220\20\10	6,2	8,5	16	165,3	132. М. 2004
	Соус томатный	30	0,01	1,5	2,5	23,54	587. М. 2004
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	9,9	7,56	43	279,64	508. М. 2004
	Голубец ленивый п ф	85	9,95	10	12	177,8	451. М. 2004
	Сок фруктовый пром.производства	200	0	0	26	104	ПП
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27		
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	ПП
Итого за обед			34,84	33,1	150,2	1038,06	
Итого за день		570	47,9	57,54	236,3	1654,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Пельмени отварные п/ф с маслом	200\5	18	19	40	403	392. М. 2017
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,4	106,44	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	183\10\7	0,3	0	6,7	28	377. М. 2017
	Фрукты свежие (апельсины)	170	1,5	0,3	13,8	63,9	ПП
Итого за завтрак		620	23,2	19,66	82,9	601,34	
Обед							
	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	576. М.2004
	<i>Расс</i> Борщ со свежей капусты и картофелем с мясн.конс и сметаной	220\20\10	5,4	7,5	14	145,1	110. М2004
	Котлеты из говядины п/ф	87	6,8	10,7	22,9	215,1	388. М. 2004
	Соус томатный	30	0,01	1,5	2,5	23,54	587. М. 2004
	<i>Каша гр</i> Картофель отварной с маслом сливочным	180\5	3,8	5,3	30	182,9	310. М. 2017
	Нашток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15	64,2	705. М. 2004
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	102,32	ПП
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	ПП
Итого за обед		912	21,37	26,42	131,5	849,26	
Итого за день		1532	44,57	46,08	214,4	1450,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	230/5	6,8	9,4	32	239,8	181. М. 2017
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3	8	15,3	145,2	1. М. 2004
	сыр порционно	30	7	8,8	0	107,2	3. М. 2004
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,35	42,9	ПП
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	101,2	693. М. 2004
	Кондитерское изделие (зефир)	15	1,14	0,1	11,97	53,34	ПП
Итого за завтрак		550	24,24	30,2	80,22	689,64	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	100	1,4	0,2	4	23,4	576. М. 2004
	Суп картофельный с макар. изделиями с мясн. конс.	230/20	5,7	4,3	21	145,5	140. М. 2004
	<i>вс</i> Плов с мясной консервой	150/50	11,4	19,2	30,6	340,8	291. М. 2017
	<i>комб</i> Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,2	9,4	41	342. М. 2017
	Кисломолочная продукция в индив. упаковке (снежок)	150	4,1	3,75	16,5	116,15	ПП
	Булочка слобная	50	4	7,5	25	183,5	ПП
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	ПП
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	ПП
Итого за обед		860	34,1	36,15	147,8	1052,95	
Итого за день		1410	58,34	66,35	228,02	1742,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,8	5,6	23	169,6	120. М.2017
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3	8	15,3	145,2	1. М.2004
	Хлеб ржаной	25	1,1	0,17	12,4	55,53	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,35	
	чай со сгущенным молоком	170\30	2,36	2,5	16,8	99,14	376. М. 2017
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0	8,5	37,2	ПП
Итого за завтрак		650	16,86	16,62	93	589,02	
Обед	Кукуруза консервированная порционно	100	2	0,3	10	50,7	10. М.2011
	Щи из свежей капусты с картофелем с мяс.конс и сметаной	220\20\10	5	4	14	112	124. М. 2004
	Котлеты мясная п/ф	85	6	10	22	202	668. М. 2017
	Соус томатный	30	0,01	1,5	2,5	23,54	587.М.2004
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180\5	4,1	0,7	50	222,7	297. М 2004
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	ПП
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,5	66,9	639. М. 2004
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
Итого за обед		1050	23,21	17,3	145,3	829,74	
Итого за день		1750	43,87	34,32	262,9	1535,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1	Каша пшеничная молочная с маслом	230,5	7,9	12	30	259,6	182. М. 2017
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным, джемом	30\10\10	3,3	8,8	19	168,4	2. М. 2004
	Чай с молоком	150\50	1,45	1,6	2,65	30,8	378. М. 2017
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,35	17	81,55	
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,35	42,9	ПП
	Кондитерское изделие (мармелад)	25	0,025	0	19,85	79,5	ПП
Итого по завтраку		540	16,975	23,05	96,85	662,75	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	100	1,4	0,2	4	23,4	576. М. 2004
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,3	5,75	20	164,95	139. М. 2004
						0	
	Гёфтели из говядины п/ф с соусом томатным	85\30	11,6	11,5	9,6	188,3	462. М. 2004
	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23	163	250. М. 2004
	сок фруктовый пром.производства	200	0	0	26	104	ПП
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	Фрукты свежие (мандарин)	73	0,58	0,14	5,4	25,18	ПП
Итого за обед			32,78	24,79	129,3	871,43	
Итого за день		540	49,755	47,84	226,15	1534,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 2	Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом	195/5	8,4	9,4	38	270,2	1041. М. 2017
Завтрак	Батон сдобный	40	3,92	1,08	20	105,4	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	183\10\7	0,3	0	6,7	28	377. М 2017
	Фрукты свежие (груши)	170	0,68	0	18,19	75,48	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,35	42,9	
Итого за завтрак		635	15	10,78	91,24	521,98	
Обед	Зелёный горошек конс.отварной	100	2,8	0,16	5	32,64	10. М.2010
	Пельмени отварные с бульоном	250	5,4	7,5	14	145,1	110. М. 2004
	Котлеты мясная п/ф	87	6,8	10,7	22,9	215,1	388. М. 2004
	Соус томатный	30	0,01	1,5	2,5	23,54	587. М. 2004
	Картофель отварной	180	3,6	5,04	21	143,76	310. М. 2017
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,4	0	19,7	80,4	639. М. 2004
	Булка сдобная	100	8	15	50	367	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	ПП
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	ПП
Итого за обед		1050	32,21	40,7	164,1	1151,54	
Итого за день		1685	47,21	51,48	255,34	1673,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша молочная рисовая с маслом	195/5	6,8	17	38	332,2	182. М. 2017
День 3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3	8	15,3	145,2	1 М. 2004
Завтрак	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,35	42,9	ПП
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	101,2	693. М. 2004
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0	8,5	37,2	ПП
	Итого за завтрак	565	16,9	28,9	82,75	658,7	
Обед	Салат из отварной свеклы	100	1,3	4,5	7	73,7	52. М. 2017
	Борщ с капусты и картофеля с мясным фаршем и сметаной	250	9,8	4,75	15	141,95	138. М. 2004
	капуста тушеная	180	4,4	5,28	17	133,12	214. М. 2004
	котлета из говядины п/ф	80	14,6	12,9	13,2	227,3	451. М. 2004
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18	74,5	348. М. 2017
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	ПП
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27	128,68	ПП	
итого за обед		840	37,98	28,57	113,9	864,65	
Итого за день		1405	54,88	57,47	196,65	1523,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 4	Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом	195/5	6	12,96	29,07	256,92	175. М. 2017
Завтрак						0	
	Батон сдобный	40	3,9	1,08	20	105,32	ПП
	Сыр порционно	40	9,3	0,13	0	38,37	3. М. 2004
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,35	42,9	ПП
	Кондитерское изделие (пряник)	30	0,1	25,93	0,5	235,77	ПП
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0	6,5	26,8	376. М. 2017
Итого за завтрак		575	21,2	40,4	64,42	706,08	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	100	1	0,1	3	16,9	576. М.2004
	Картофель тушеный по домашнему с тушенкой	250	6	4,1	13	112,9	37. М. 2004
	Гуфтеля мясная п.ф	70/30	16,3	10	10	195,2	431. М. 2004
	Рис припущенный	180	4,205	5,7	28	180,12	512. М. 2004
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18	74,5	348. М. 2017
	Кисломолочная продукция (йогурт)	150	3,75	7,77	22,1	173,33	ПП
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	ПП
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	ПП
Итого за обед		795	38,755	28,77	135,4	955,55	
Итого за день		1370	59,955	69,17	199,82	1661,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5	Кукуруза консервированная порционно	100	2	0,3	10	50,7	10. М. 2010
Завтрак	Макаронные изделия отварные, запеченные с сыром	200	10	4	25	176	334. М. 2004
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12,2	59,05	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	68,32	ПП
	Чай с молоком	150\50	1,45	1,6	2,65	30,8	378. М. 2017
	Фрукты свежие (бананы)	194	2,8	0	45	191,2	
Итого за завтрак		759	20,85	6,63	108,25	576,07	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	100	1,4	0,2	4	23,4	576. М. 2004
	Щи из свежей капусты с картофелем, мяс.консер, сметаной	220\20\10	5	4	14	112	124. М. 2004
	Пельмени отварные п/ф с маслом	200\5	18	19	40	403	392. М2017
	Сок фруктовый промышленного производства	200	0	0	26	104	ПП
	Булочка слобная	100	8	15	50	367	ПП
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	15	76,1	ПП
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	ПП
Итого за обед		870	39,1	39,1	173,6	1202,7	
Итого за день		1629	59,95	45,73	281,85	1778,77	
Среднее значение за 10 дней		12576	53,67	54,68	230,23	1627,728	

Использованная литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004г.
2. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, М., 2011
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях" под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, М., 2010.
4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, М., 2017.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М 2017