«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МАОУ СОШ № 10 г. Кандалакша

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ж.Н.Борискина

Приказ № 276 от 10.09.2024г.

Примерное меню для организации питания обучающихся

12- 18 лет

Весенне-летний период.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | ***1наделя 1день*** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая молочная геркулесовая | 200/10 | 8.31 | 13.12 | 37.63 | 303 |
| 383 | Какао со сгущ. молоком | 200 | 4.18 | 4.33 | 25.44 | 157.6 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 30/5/20 | 2.42 | 3.87 | 29.15 | 161 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  | Итого | **565** | **15.31** | **21.72** | **102.02** | **668.6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 149нов | Овощи консервированные помидор | 100 | 1.1 | 0.1 | 3.5 | 20 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.49 | 4.27 | 16.3 | 148 |
| 265 | Плов из свинины | 300 | 21.24 | 28.34 | 56.78 | 616 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20.2 | 84.8 |
| Фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| Фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | Итого | **900** | **32.38** | **33,18** | **119.25** | **978.3** |
|  | *Полдник* |  |  |  |  |  |
| 468 | Молоко | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 107 |
| 15 | Сыр российский | 30 | 6.96 | 8.85 | - | 108 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.56 | 95.2 |
| 82 нов | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **370** | **16.6** | **14.37** | **36.66** | **348.2** |
|  | **ИТОГО за день** |  | **64.29** | **69,27** | **257,93** | **1995,1** |
|  | ***1неделя 2 день*** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая | 200/10 | 9,5 | 10.85 | 42.95 | 294 |
| 377 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2.36 | 7.49 | 14.89 | 136 |
| 82 нов | Мандарин свежий | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **572** | **12,79** | **18.56** | **80.54** | **530** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 150нов | Икра кабачковая | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.6 | 70.8 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.76 | 4.95 | 7.9 | 89.7 |
| 433нов | Сметана 15% | 10 | 0.23 | 1.5 | 0.32 | 15.75 |
| 365нов | Биточек из оленины рубленный | 100 | 17 | 9 | 11 | 194 |
| 14 | Масло сливочное | 7 | 0.06 | 5.07 | 0,09 | 46.2 |
| 202 | Макароны отварные | 200 | 7.54 | 0.89 | 62.5 | 208.4 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0.78 | 0.05 | 27.63 | 114.8 |
| Фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| Фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **877** | **32.06** | **27.27** | **136.51** | **849.15** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 386 | Кефир 2,5% | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 100 |
| 582 | Печенье нарезное | 50 | 3.75 | 4.9 | 37.2 | 207.5 |
| 82 нов | Апельсин свежий | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.1 | 64 |
|  | **Итого** | **400** | **10.95** | **10,2** | **57.3** | **371,5** |
|  | **ИТОГО за день** |  | **55,8** | **56,03** | **274.35** | **1750.65** |
|  | **1неделя 3 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 13.53 | 15.92 | 34.11 | 334.4 |
| 380 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 2.9 | 1.98 | 20.9 | 113.4 |
| Фабр | Булочка Дружная семейка | 50 | 4.5 | 5.5 | 28.5 | 165 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  | **Итого** | **550** | **21.33** | **23.8** | **93.31** | **659.8** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 32 нов | Салат из свеклы с сыром | 100 | 3 | 8.4 | 7 | 116 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.68 | 2.8 | 17.4 | 118 |
| 372 нов | Котлета из птицы припущенная | 100 | 20 | 16 | 20.7 | 284 |
| 377 нов | Картофельное пюре | 200 | 5.4 | 8 | 11.6 | 140 |
| 491 | Компот из вишни | 200 | 1.4 | 0.4 | 22.8 | 102 |
| Фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| Фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **900** | **36.03** | **36.07** | **101.97** | **869.5** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20.2 | 84.8 |
| 582нов | Печень сахарное | 60 | 4.5 | 5.88 | 44.64 | 249 |
| 82 нов | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **360** | **6.3** | **6.08** | **72.34** | **371.8** |
|  | **Итого за день** |  | **63.66** | **65.95** | **267.62** | **1901,1** |
|  | **1неделя 4 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/40 | 20.46 | 15.5 | 39 | 328 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2.36 | 7.49 | 14.89 | 136 |
| 338 | Груша свежая | 150 | 0.6 | 0.45 | 15.45 | 70.5 |
|  | **Итого** | **545** | **23.49** | **23.46** | **84.34** | **594,5** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 149 нов | Овощи консервированные (огурец) | 100 | 0.8 | 6 | 2.6 | 68 |
| 95 нов | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.85 | 4.4 | 17 | 75 |
| 433нов | Сметана 15% | 10 | 0.23 | 1.5 | 0.32 | 15.75 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 300 | 21.08 | 30.57 | 38.42 | 600,57 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.8 | 114.6 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **910** | **27.67** | **43,10** | **108.61** | **983,42** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 386 | Простокваша | 200 | 5.8 | 5 | 8,2 | 101 |
| фабр | Булочка Дружная семейка | 50 | 4.5 | 5.5 | 28.54 | 165 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  | **Итого** | **350** | **10.7** | **10,9** | **46.54** | **313** |
|  | **Итого за день** |  | **61.86** | **77,46** | **239,49** | **1890,92** |
|  | **1неделя 5 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200/10 | 6.11 | 10.72 | 32.38 | 251 |
| 3 | Бутерброд сыром | 30/5/15 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 |
| 383 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 4.18 | 4.33 | 25.44 | 157.6 |
| 82 нов | Мандарин свежий | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **560** | **16.89** | **23.55** | **80.15** | **603.6** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 133 | Кукуруза консервированная | 60 | 1.7 | 1.47 | 8.28 | 33 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 |
| 433нов | Сметана 15% | 10 | 0.23 | 1.5 | 0.32 | 15.75 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 2 | 5.09 | 12 | 107 |
| 308нов | Котлета рыбная Любительская | 100 | 12.5 | 1.5 | 7.2 | 104 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4.86 | 7.16 | 68.91 | 299.6 |
| 491нов | Компот из черной смороды | 200 | 0.2 | 0.1 | 10.7 | 44 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **910** | **30,12** | **21,89** | **130,16** | **775,85** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| фабр | Булочка Дружная семейка | 50 | 4.5 | 5.5 | 28.54 | 165 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20.2 | 84.8 |
| 338 | Банан свежий | 150 | 2.25 | 0.75 | 31.5 | 144 |
|  | **Итого** | **400** | **7,75** | **6,25** | **80,24** | **393,8** |
|  | **Итого за день** |  | **54,76** | **51,69** | **290,55** | **1773,25** |
|  | **2неделя 1день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная пшенная | 200/10 | 9.51 | 11.72 | 37.05 | 285 |
| 380 | Кофейный напиток со сг. молоком | 200 | 2.9 | 1.98 | 20.9 | 113.4 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2.36 | 7.49 | 14.89 | 136 |
| 338 | Груша свежая | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 |
|  | **Итого** | **550** | **15.17** | **21.49** | **83.14** | **581.4** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 17нов | Салат из свежих помидор | 60 | 0.60 | 3.72 | 2.16 | 44.4 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.68 | 2.8 | 17.4 | 118 |
| 260 | Гуляш (свинина) | 130 | 10.83 | 21,65 | 3.75 | 301.75 |
| 302 | Греча отварная | 200 | 11.46 | 8.12 | 51.52 | 275 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20.2 | 84.8 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **890** | **30,12** | **36,76** | **117.5** | **933,45** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20.2 | 87 |
| 581нов | Пряник | 50 | 2,95 | 2,35 | 27,5 | 183 |
| 338 | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 |
|  | **Итого** | **350** | **5,45** | **2,85** | **68,7** | **366** |
|  | **Итого за день** |  | **50,74** | **61,1** | **269,34** | **1880,85** |
|  | **2неделя 2 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 |
| 174 | Каша вязкая молочная ячневая | 200/10 | 7.31 | 10.98 | 39.2 | 286 |
| 383 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 4.18 | 4.33 | 25.44 | 157.6 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
| 15 | Сыр российский | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72 |
|  | **Итого** | **595** | **23,51** | **26,41** | **86,94** | **685,1** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 2 | 6 | 4 | 130 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 2 | 5.09 | 12 | 107 |
| 433нов | Сметана 15% | 10 | 0.23 | 1.5 | 0.32 | 15.75 |
| 310нов | Шницель рыбный натуральный | 100 | 14.6 | 1.33 | 14 | 98.67 |
| 377нов | Картофельное пюре | 200 | 5.4 | 8 | 11.6 | 140 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.8 | 114.6 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.44 | 119 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **935** | **29,84** | **22,75** | **104,41** | **775,02** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 386 | Простокваша | 200 | 5.8 | 5 | 8.2 | 101 |
| фабр | Плюшка «Московская» | 100 | 7.6 | 8.9 | 56.1 | 281 |
| 82 нов | Мандарин свежий | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **400** | **14.2** | **14.1** | **71.8** | **420** |
|  | **Итого за день** |  | **67,55** | **63,26** | **263,15** | **1880,12** |
|  | **2неделя 3 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая | 200/10 | 6,0 | 10,85 | 42,95 | 294 |
| 468нов | Молоко | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 107 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 30/5/30 | 2.42 | 3.87 | 29.15 | 161 |
| 82 нов | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **575** | **15,02** | **19,92** | **89,2** | **600** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 32 нов | Салат из свеклы с сыром | 100 | 3 | 8.4 | 7 | 116 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.3 | 148 |
| 261 | Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном | 130 | 16.6 | 10.4 | 12.1 | 228.8 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4.86 | 7.16 | 48.91 | 297.6 |
| 491 нов | Компот из вишни | 200 | 0.32 | 0.08 | 28.2 | 116 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **890** | **33.82** | **31.78** | **134,98** | **1015,9** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 386 | К/молочный продукт | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 100 |
| 582нов | Печенье нарезное | 50 | 3.75 | 4.9 | 37.2 | 207.5 |
| 82 нов | Апельсин свежий | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.1 | 64 |
|  | **Итого** | **400** | **10.95** | **10.2** | **57.3** | **371,5** |
|  | **Итого за день** |  | **57,79** | **61,90** | **281,48** | **1987,4** |
|  | **2неделя 4 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 17,53 | 16,0 | 34,1 | 334 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 30/5/20 | 2.42 | 3.87 | 29.15 | 161 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  | **Итого** | **570** | **20,48** | **20,29** | **88,25** | **604** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 157 нов | Зеленый горошек консервирован. | 60 | 1.7 | 2.17 | 3 | 38.28 |
| 95нов | Борщ с капустой, картофелем | 250 | 1.85 | 4.4 | 7 | 75 |
| 433нов | Сметана 15% | 10 | 0.23 | 1.5 | 0.32 | 15.75 |
| 277 | Рулет с луком и яйцом | 100 | 12.02 | 9.76 | 9.26 | 173 |
| 14 | Масло сливочное | 7 | 0.06 | 5.07 | 0.09 | 46.2 |
| 202 | Макароны отварные | 200 | 7.54 | 0.89 | 62.5 | 208.4 |
| 491нов | Компот из брусники | 200 | 0.2 | 0.2 | 14.2 | 60.8 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **877** | **27.15** | **24.46** | **118.84** | **726.93** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 386 | Простокваша | 200 | 5.8 | 5 | 8.2 | 101 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,44 | 119 |
| 82 нов | Мандарин свежий | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **330** | **10,4** | **5,6** | **40,14** | **258** |
|  | **Итого за день** |  | **58,03** | **50,35** | **247,23** | **1588,93** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2неделя 5 день |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша жидкая молочная манная | 200/10 | 6.11 | 10.72 | 32.38 | 251 |
| 3 | Бутерброд сыром | 30/5/15 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 |
| 383 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 4.18 | 4.33 | 25.44 | 157.6 |
| 82 нов | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **560** | **16.89** | **23.55** | **80.15** | **603.6** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.67 | 0.06 | 2.1 | 12 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.76 | 3.95 | 7.9 | 89.7 |
| 433нов | Сметана 15% | 10 | 0.23 | 1.5 | 0.32 | 15.75 |
| 267 | Шницель рубленный натуральный свиной | 100 | 15.6 | 24.6 | 28.2 | 425 |
| 377нов | Картофельное пюре | 200 | 5.4 | 8 | 11.6 | 140 |
| 491 | Компот из клубники | 200 | 0.2 | - | 21 | 85.2 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **870** | **27.41** | **38.58** | **93.59** | **877,15** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 468 | Молоко | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 107 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/5/15 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 |
| 82 нов | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **350** | **12.4** | **13.5** | **31.93** | **302** |
|  | **Итого за день** |  | **56.7** | **75,63** | **185.67** | **1782,75** |

**При составлении и подсчете меню использована следующая литература:**

**«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва Дели принт 2011, под редакцией М.П Могильного и В.А Тутельяна.**

**Справочник «Химический состав и калорийность российских продуктов питания» М.: Дели плюс, 2012 Тутельян В.А.**

**Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина – Пермь, 2021**

Составил меню-------------------Яницкая Л.В.(диет.сестра)