

«Согласовано»

Директор

МБОУ СОШ №23 им. С.З.Дьяченко



«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель



## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ**

**для обучающихся 5-11 классов  
образовательных организаций**

**Усть-Лабинского района**

**(завтрак)**

**МБОУ СОШ №23 им. С.З.Дьяченко**

2021г.

**Пищевая ценность ЗАВТРАК 5-11 кл. (Зима-весна)**

		Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>						
	Горошек зелёный консервированный (пром. пр-ва)	100	0,5	2,7	10	66,3
Л340	Омлет натуральный	120	13	14,3	4	196,70
Л686	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	60,46
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром твердых сортов	35/10/15	6,3	12	17	201,2
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
	<b>Итого</b>	<b>690,00</b>	<b>22,43</b>	<b>29,42</b>	<b>80</b>	<b>674,5</b>
<b>День 2</b>						
Л451	Шницель мясной рубленый	100	10,9	10,8	9	176,8
Л224	Рагу из овощей	250	4,4	13,5	23	231,1
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,76</b>	<b>24,98</b>	<b>93,1</b>	<b>676,26</b>
<b>День 3</b>						
Л45	Салат из квашенной капусты	100	0,85	3	6,5	56,4
Л492	Плов из птицы	180/100	25	12,5	38	364,5
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>31,71</b>	<b>16,18</b>	<b>102</b>	<b>680,46</b>
<b>День 4</b>						
Л178	Икра свекольная	100	1	4,9	8,2	80,9
Т234	Котлеты рыбные с соусом	100/50	14,5	9,2	8,8	176
Л520	Картофельное пюре	180	3,6	5,5	24,5	161,9
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,7	5	8	99,8
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>29,16</b>	<b>25,28</b>	<b>84,2</b>	<b>680,96</b>
<b>День 5</b>						
Л161	Суп молочный с крупой рисовой или пшеничной (с маслом сливочным)	250/10	8,7	12,5	35	287,3
Л693	Какао с молоком	200	4,1	3,544	17,58	118,61
Л3	Бутерброд с сыром мягких сортов	35/15	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69,06
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>23,26</b>	<b>21,78</b>	<b>97,12</b>	<b>677,57</b>

День 6						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л725	Вареники с картофелем со сметаной	230/10	10	17	54	409
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,2
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>12,86</b>	<b>17,4</b>	<b>117</b>	<b>676,04</b>
День 7						
Л45	Салат из квашеной капусты	100	1,2	4,1	8,6	76,1
Л468	Печень по-строгановски	70/50	13,2	10,5	7,8	178,5
Л332	Макаронные изделия отварные	180/7	5,3	5	40	226,2
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>23,06</b>	<b>20,28</b>	<b>101</b>	<b>678,56</b>
День 8						
	Овощи натуральные соленые	100	0,5	0,06	1,3	7,74
Л437	Гуляш	70/50	14,5	13,8	7	210,2
Л302	Каша гречневая вязкая	180	6	5	39	225
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	100,2
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>30,16</b>	<b>24,54</b>	<b>84,85</b>	<b>680,9</b>
День 9						
Л374	Рыба, тушённая в томате с овощами	90/60	18,8	11,6	8,8	214,8
Л520	Картофельное пюре	180	3,6	5,5	24,5	161,9
Л379	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>30,26</b>	<b>21,78</b>	<b>88,5</b>	<b>671,06</b>
День 10						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л366	Запеканка из творога	160	18	8	29	260
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2
	Кондитерское изделие	35	2,5	6,5	22,5	158,5
	<b>Итого</b>	<b>575,00</b>	<b>24,80</b>	<b>17,00</b>	<b>107,10</b>	<b>680,60</b>
	Норма по СанПиН		<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энер</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>пен-ть</b>
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2713
	<b>завтрак 25 %</b>		<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>24,75</b>	<b>21,86</b>	<b>95,48</b>	<b>677,69</b>

"Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4.

Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г,

"Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г

ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г. *Маковецкая*

Набор пищевых продуктов для питания детей 11-18 лет.

Горячие завтраки

Наимен.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	средн.	20-25%
Хлеб пшен.	35	52	35	63	70	35	35	35	35	6	40,1	40-50
Хлеб ржан.	35	35	35	35	30		25	25	35		25,5	24-30
Мясо		75						112			18,7	15,6-19,5
Птица			134								13,37	10,6-13,2
Рыба				64					118		18,2	15,4-19,25
Субпродукты (печень)							100				10	8-10
Молоко	34	14		53	383				145	75	70,4	70-87,5
Кисломол.				200				200			40	36-45
Творог										149	14,9	12-15
Крупы			65		15			45			12,5	10-12,5
Макароны							60				6	4-5
Картофель		61		154		100			154		46,9	37,4-46,7
Овощи	100	180	123	110		13	104	120	50		80	64-80
Сок			200							200	40	40-50
Сметана						10	10			6	2,6	2-2,5
Масло слив.	16	9		7	10	5	7	12	6	6	7,8	7-8,75
Масло раст.		4	12	10		4	10		5		4,5	3,6-4,5
Яйцо	92					4				4	10	8-10
Сахар	12	12			14	12	12		12	12	8,6	7-8,75
Чай	2						2				0,4	0,4-0,5
Какао					3						0,3	0,24-0,3
Коф.напиток									5		0,5	0,4-0,5
Сыр	15				15						3	2,4-3
Конд.изд.										35	3,5	3-4
Мука		2		1		57	2	2			6,4	4-5
Фрукты	157					150				150	45,7	37-46
Сухофрукты		25				25					5	4-5
Крахмал						8					0,8	0,8-1
Соль йодиров.	1	1	1	1	1	1	2	1	1		1	1-1,25
Специи	0,5	0,5	0,5	0,5			1	0,5	0,5		0,4	0,4-0,5

Технолог Маковецкая Т.Г.

*Маковецкая*