

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Гусинской СШ
И.Ю.Юденков
« » 202_ г.

Десятидневное меню

для детей 11-17 лет

(осенне-зимний сезон)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Гусинской средней школы Краснинского района Смоленской области

День	№ п/п	№ рецептур	Наименование готового блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества, витамины (мг)			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
День №1 (понедельник)																
Горячий	1	327	Каша мол. «Дружба»	220	6,45	15,24	35,48	290,4	0,14	0,18	1,34	0,1	137,8	105,2	37,75	1,0
	2	397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,7	0,04	0,03	1,6	-	253,0	116,0	10,0	0,01
	3	90	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	14,94	16,2	133,0	0,05	0,06	0,24	0,03	0,00	0,00	17,40	0,76
	5		Йогурт 2,5%	200	7,4	5,0	9,8	114,0	0,03	0,1	0,6	0,01	152,0	95,0	15,0	1,2
		Итого				23,81	38,81	79,76	656,1	0,3	0,4	4,38	0,14	694,8	316,2	95,15
День №2 (вторник)																
Горячий завтрак	1	158	Жаркое по домашнему	175/70	2,45	8,88	28,13	287	0,26	0,38	8,98	0,1	38,62	146,47	50,08	1,53
	2	12	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,02	0,03	10,0	-	23,0	42,0	14,0	0,6
	3	385	Компот из изюма	200	0,4	-	25,16	98,0	0,003	0,010	-	-	158,6	9,67	9,66	0,72
	4		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,12	27,0	135	0,03	0,01	-	-	8,5	20,8	5,9	0,2
	5		Хлеб ржаной	50	3,75	0,5	23,5	115,0	0,06	0,02	-	-	12,9	46,6	6,1	0,16
		Итого				11,15	10,6	106,39	649	0,4	0,45	18,98	0,1	241,6	265,5	85,74
День №3 (среда)																
Горячий завтрак	1	344	Запеканка творож.со сгущенным молоком	150/37	17,52	30,17	45,03	508,5	0,1	0,49	1,56	0,3	276,4	36,59	49,1	2,9
	2	433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,1	57,0	-	0,011	0,10	-	5,25	8,24	4,40	0,2
	3		хлеб пшеничный	40	3,0	0,9	21,6	108,0	0,02	0,03	-	-	6,8	19,3	4,7	0,14
			Йогурт 2,5%	100	3,7	2,5	4,9	57,0	0,03	0,15	0,6	0,01	152,0	47,5	15,0	0,6
		Итого				24,42	33,62	86,63	730,5	0,15	0,66	2,26	0,31	440,4	112,6	73,2
День №4 (четверг)																
Горячий завтрак	1	265	Макароны отварные с сыром	150/25	12,9	15,54	39,6	329,3	0,13	0,09	0,29	0,2	168,16	139,3	31,39	3,79
	2	64	Салат из свеклы	90	1,26	3,26	7,60	103,5	0,02	0,03	8,46	-	34,61	26,38	18,81	1,20
	3		Хлеб пшеничный	40	3,00	0,9	21,6	108,0	0,02	0,01	-	-	6,8	19,3	4,7	0,1
	4	213	Яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,9	-	50,0	11,0	38,4	2,4	0,5
	5	433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,1	57,0	-	0,011	0,10	-	5,25	8,24	4,40	0,20

		Итого			19,9	22,05	84,04		629,3	0,2	1,04	8,85	50,2	225,8	232,6	58,7	5,79
День № 5 (пятница)																	
Горячий завтрак	1	238	Рыба припущенная	80	19,6	0,72	0,4		68,8	0,1	0,13	1,6	-	35,4	240,2	20,7	1,2
	2	443	Картофельное пюре	170	3,67	6,9	34,88		176,8	0,2	0,013	17,6	0,034	78,8	87,0	27,7	2,1
	3		Сок фруктовый	200	-	-	24,0		92,0	0,08	0,01	4,8	-	45,8	49,3	9,6	0,35
	4		Хлеб пшеничный	40	3,00	0,90	21,6		108,0	0,02	0,01	-	-	6,8	19,3	4,7	0,14
	5		Хлеб ржаной	30	2,25	0,30	14,1		69,0	0,04	0,02	-	-	7,7	40	3,7	0,08
	6	45	Салат из б/к кап.	60	0,92	3,04	5,42		52,0	0,01	0,02	23,08	-	20,97	16,22	8,78	0,37
	7		Яблоко	230	0,92	0,2	22,54		101,0	-	-	13,10	0,43	-	-	-	-
			Итого			30,36	12,06	122,94		667,6	0,45	0,19	59,64	0,46	195,4	452,02	75,18
День № 6 (понедельник)																	
Горячий завтрак	1	364	Омлет	120	12,14	20,2	2,24		238,0	0,05	0,36	0,42	124,23	75,89	166,07	11,7	2,8
	2	397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28		118,7	0,04	0,03	1,6	-	253	116,0	10,0	0,01
	3	88	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02		153,0	0,04	0,02	-	0,05	7,80	27,4	9,94	0,62
	4		Йогурт 2,5%	100	3,7	2,5	4,9		57,0	0,03	0,15	0,6	0,01	152,0	47,5	15,0	0,6
	5	10	Салат из зелёного горошка консервиров	60	1,8	3,1	3,75		50,16	0,06	0,03	6,6	-	12,87	35,97	11,48	0,4
	6		Хлеб ржаной	40	3,00	0,4	18,8		92,0	0,05	0,03	-	-	10,3	43,3	4,9	0,14
			Итого			27,2	38,98	61,99		708,86	0,3	0,6	9,22	124,29	511,8	436,2	63,02
День № 7 (вторник)																	
Горячий завтрак	1	447	Макароны отварные	150	5,47	4,98	34,87		211,5	0,03	0,01	—	0,03	32,73	82,27	19,86	0,96
	2	301	Птица тушеная	60	14,71	4,06	3,52		109,0	0,05	0,06	0,01	20,0	22,3	106,5	18,8	0,97
	3	354	Соус сметанный	60	0,8	2,9	3,52		44,5	0,01	0,02	0,02	20,3	16,3	13,6	3,1	0,1
	4		Сок фруктовый	200	-	-	24		92,0	0,08	0,01	4,8	-	45,8	49,3	9,6	0,3
	5		хлеб пшеничный	40	3,00	0,90	21,6		108,0	0,02	0,01	-	-	6,8	19,3	4,7	0,14
	6		хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,8		92,0	0,05	0,03	-	-	10,3	43,3	4,9	0,1
	7	12	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6		14,0	0,02	0,3	10,0	-	23,0	42,0	14,0	0,6
			Итого			27,78	13,34	108,9		671,0	0,3	0,4	14,83	40,33	157,2	357,2	74,96
День № 8 (среда)																	
Горячий	1	439	Капуста тушеная	160	3,80	4,83	16,10		123,2	0,3	0,07	38,98	0,03	216,7	67,5	23,43	1,64
	2	168	Котлета домашняя	100	12,95	20,25	11,44		281,9	0,21	0,12	0,24	0,03	19,2	118,7	24,96	1,44
	3	385	Компот из изюма	200	0,41	-	25,16		98,0	0,003	0,010	-	-	18,60	9,67	9,66	0,7
	4		Хлеб пшеничный	40	3,00	0,9	21,6		108,0	0,02	0,01	-	-	6,8	19,3	4,7	0,14

	5		Хлеб ржаной	40	3,00	0,4	18,8	92,0	0,05	0,03	-	-	10,3	43,,3	4,9	0,1	
		Итого			23,16	26,38	93,1	703,1	0,6	0,2	39,22	0,06	271,6	259,4	67,65	4,02	
День № 9 (четверг)																	
Горячий завтрак	1	445	Каша гречневая с мас.	150	3,74	6,61	43,03	270,0	0,3	0,14	-	0,03	17,23	207,46	36,75	4,66	
	2	206	Котлета из птицы	80	1,54	6,3	9,5	148,8	0,032	0,02	-	0,05	18,56	23,97	9,2	0,65	
	3		Хлеб пшеничный	40	3,00	0,90	21,6	108	0,02	0,01	-	-	6,8	19,3	4,7	0,1	
	4		Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,8	92,0	0,05	0,03	-	-	10,3	53,3	4,9	0,1	
	5	433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,1	57,0	-	0,01	0,10	-	5,25	8,24	4,40	0,86	
		12	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,02	0,3	10,0	-	23,0	42,0	14,0	0,6	
			Итого			12,28	14,36	110,66	689,8	0,4	0,5	10,1	0,08	81,14	345,2	73,95	6,97
День №10 (пятница)																	
Горячий завтрак	1	238	Рыба припущенная	80	19,6	0,72	0,4	68,8	0,1	0,12	1,6	-	35,4	240,2	20,7	0,8	
	2	443	Картофельное пюре	170	3,67	6,9	34,89	176,8	0,2	0,013	17,06	0,034	78,8	87,0	27,7	1,9	
	3		Салат из б/к капусты	80	1,22	4,04	7,2	69,0	0,013	0,01	30,8	-	27,96	21,6	11,7	0,5	
	4		Сок фруктовый	200	-	-	24,0	92,0	0,08	0,01	4,8	-	45,8	49,3	9,6	0,35	
	5		Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,8	92,0	0,05	0,03	-	-	10,3	43,3	4,9	0,14	
			Хлеб пшеничный	40	3,00	0,9	21,6	108,0	0,02	0,01	-	-	6,8	19,3	4,7	0,1	
	6		Яблоко	230	0,92	0,92	22,54	101	-	-	13,0	0,43	-	-	-	-	
			Итого			31,41	13,88	129,43	707,6	0,5	0,19	67,26	0,5	205,06	460,7	79,3	4,39
		Всего за 10 дней:				231,5	224,0	983,84	6812,9	3,6	4,6	234,6	216,3	3025	3379	746,8	43,2
		В среднем за 1 день:				23,1	22,4	98,4	681,3	0,36	0,4	23,4	21,6	302,5	337,9	74,7	4,32
	Нормы по САНПИНУ				22,5	23,0	95,7	680,0	0,35	0,4	17,0	22,5	300,0	310,0	75,0	4,5	

Меню составлено на основании:

- справочника рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москва- 2003 год, под редакцией Варфоломеевой В.Л.

-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях и технических нормативов г. Москва 2012г под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Форма 3. «Ведомость контроля за рационом питания»
детей 11-17 лет МБОУ Гусинская СШ осенне-зимний период

№	Наименование блюда/изделия	Единица измерения	Количество	Составляющие										Итого	Отклонение	Примечание	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Макароны	г	30		50			30		40	40	40	40	24,0	N	+24 макароны	
2	Макароны	г	50	30	50	45	40	40	30	40	60,9	54	40	43,0	N	+16 макароны + 37,5 конд. изд	
3	Макароны	г	5,0								4,9			0,49	-4%	+32,5 макароны	
4	Макароны	г	12,5	36		12						69		12,0	-4%		
5	Макароны	г	5				52,5			50,9				10,3	N	-61,5	
6	Горошек консервированный	г	46,7		140			145					145	43,0	N	+16 горошек конс	
7	Макароны	г	80,0		114		85	55,7	58	100	200,16	100	73,4	78,6	-1,7%		
8	Макароны	г	46,25					230					230	46,0	N		
9	Макароны	г	5,0		24						24			4,8	-4%		
10	Макароны	г	50					200		200			200	60,0	+20%	в счёт отсутствия витаминизации	
11	Макароны	г	19,5		111						70,44			18,1			
12	Макароны	г	13,3	32,8						82		59		14,1	32,2	-1,8%	
13	Макароны	г	19,25					97,5					97,5	19,5	N		
14	Макароны	г				37								37	-	-37	
15	Макароны	г	87,5	200				27	155			21	27	43,0	N	+37 молоко сгущ +15 сыр +17 яйцо	
16	Макароны	г	41,6	200		100			200					40,0	-4%		
17	Макароны	г	15,0			145								14,5	-3,3%		
18	Макароны	г	3,75	15			25							4,0	N		

