



УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Романова Светлана Александровна
Романова С.А.

Примерное 10-ти дневное меню для учащихся в возрасте 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях

Г.о.Кинель Самарской области

Весенне-летний

12 лет и старше



СОГЛАСОВАНО для проведения
Директор ГБОУ СОШ №1
Г.о.Кинель
Деженина Е.А.

Возрастная категория:

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)				Энергит. ценность	Витамины							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)															
Завтрак															
41	Масло порционно	20	0,2	14,4	0,2	132,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52	
438	Омлет натуральный	1/105/5	10,2	18,2	1,9	212,4	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9	
10	Салат из зеленого горошка	100	3,0	5,2	6,2	83,6	0,05	5,5	0,34	0	11	30	10,4	0,34	
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1	
	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,6	29,6	148,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	Хлеб ржаной	80	9,6	1,2	58,0	176,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30	
	Итого завтрак:	570	26,9	39,6	105,4	812,0	0,2	7,5	278,3	82,7	109,5	252,5	41,4	9,8	
Обед															
81	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,6	83,2	0	25	0	0	41,2	30,6	14,2	0,58	
187	Щи из свежей капусты с курицей	5/250	11,6	27,0	39,9	211,2	0,25	78,9	0	0	250,75	267,4	113,6	4,5	
591	Гуляш из говядины	1/100	21,7	19,7	5,3	185,0	0,2	1,4	0	0	27	214,2	28,6	2,55	
168	Рис отварной со сливочным маслом	180	5,5	3,6	33,2	258,2	0,2	1,9	28,8	0,8	199,4	283,8	71,6	1,88	
868	Компот из изюма	180	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30	
	Итого обед:	865	45,2	56,0	147,3	977,6	0,7	107,9	28,8	1,5	564,6	864,2	262,9	11,4	
	Всего:	1435	72,1	95,6	252,7	1789,6	0,8	115,4	307,1	84,2	674,1	1116,7	304,3	21,2	

№ тех..	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав							Минеральный состав				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
2 день (ВТОРНИК)																		
Первая неделя																		
	Завтрак																	
177	Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	5,7	3,5	23,2	268,0	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78				
847	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	10,0	52,0	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2				
458	Булка Плетенка	80	2,8	1,9	27,6	237,0	0,05	0,05	11,25	0,00	9,75	26,75	10,88	0,68				
943	Чай с сахаром и молоком	180	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,00	0,08	0,01	33,00	67,50	10,50	0,40				
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
	Итого завтрак:	565	11,8	7,3	92,0	717,0	0,3	11,6	40,1	0,5	167,1	274,0	73,1	5,8				
	Обед																	
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,0	6,2	9,4	128,0	0,06	8,3		3	25,4	40,8	28,8	1,58				
200	Суп с домашней лапшой с курицей	5/250	10,9	3,1	18,3	207,5	0,19	19,5	0,1	0,19	61,6	313,1	48,1	1,49				
307	Котлеты, биточки рубленные из курицы	1\100	10,7	15,3	8,7	215,6	0,05	0,29	70,4	0	61,6	116,5	17	1,1				
679	Каша ячневая	180	5,8	5,2	37,0	224,4	0,1	0	0,02	0	47	201,6	0,02	1				
	Сок фруктовый	180	1,0	0,0	20,2	104,0	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
	Итого обед:	865	33,5	30,4	122,9	997,5	0,4	32,1	70,5	4,1	223,4	730,8	119,3	9,2				
	Всего:	1430	45,3	37,7	214,9	1714,5	0,8	43,7	110,7	4,6	390,5	1004,8	192,4	14,9				

№ тех..	Наименование Блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные веществ-ва					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
3 день (СРЕДА)															Первая неделя				
	Завтрак																		
424	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0					
167	Капша рассыпчатая рисовая с фруктами	200/10	7,4	12,6	57,6	373,3	0,19	1,67	21	0	46,93	136	35	2,83					
	Кисель плодово-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69					
	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,6	29,6	148,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	80	9,6	1,2	58,0	176,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого завтрак:	590	26,2	19,1	177,5	882,3	0,2	2,4	121,0	0,9	115,2	281,0	74,7	5,7					
	Обед																		
126	Икра морковная	100	2,20	4,60	10,88	93,70	0,1	5,2	0	0,06	30,64	70	40,28	1,2					
197	Рассольник Петербургский с перловой крупой на курином бульоне	5/250	5,4	8,5	15,4	263,8	0,1	10,5	0	0	41	93,3	33,25	1,5					
	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,1	9,0	34,2	250,8	0,12	0	0	2,4	14,4	40,8	9,6	0,96					
536	Сосиска отварная	60	6,0	9,6	31,2	156,0	0	0	0	0	11,9	63,1	6,7	0,8					
868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69					
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого обед:	845	24,48	32,42	152,99	1004,3	0,34	16,42	0	3,16	144,22	335,44	124,69	6,35					
	Всего :	1435	50,7	51,5	330,5	1886,6	0,6	18,8	121,0	4,1	259,4	616,5	199,4	12,1					

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
5 день (ПЯТНИЦА)																			
Первая неделя																			
	Завтрак																		
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	120	2	5	9,8	92,5	0,06	11,76	0	0	0	0	33,5	50,36	22,28	1,58			
688	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,1	7,5	28,5	209,0	0,1	0	0	0	2	12	34	8	0,8				
536	Колбаса отварная	40	3,0	4,8	16,0	78,0	0	0	0	0	0	6	31,5	3,35	0,4				
868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69				
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого завтрак:	560	14,9	18,0	115,6	619,5	0,2	12,5	0,0	2,7	97,8	184,1	68,5	4,7					
	Обед																		
	Салат Степной	100	1,6	6,2	11,0	108,0	0,06	8,4		3	27,22	40,8	28,8	1,6					
170	Борщ из свежей капусты с курлицей	51250	5,0	8,4	15,0	237,5	0,12	12,9	2	3	47,6	88,7	63	1,9					
608	Шницель с мясом с соусом	1/100	8,6	9,7	11,3	233,2	0,1	0,77	37,3	0	30,8	97,2	20,1	0,99					
	Гороховое пюре со сливочным маслом	180	16,3	1,7	42,0	313,2	0,6	0	0	0	111,5	253	74	5,5					
943	Чай с сахаром + С вит.	180	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1					
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого обед:	865	36,1	26,6	118,1	1069,9	0,9	23,9	39,3	6,7	244,5	546,6	215,0	13,3					
	Всего:	1425	51,0	44,7	233,7	1689,4	1,1	36,4	39,3	9,4	342,3	730,7	283,5	18,0					

№ тех..	Наименование Блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)				Энергит. ценность	В1	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы				С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
6 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)													Вторая неделя						
	Завтрак																		
41	Масло порционно	20	0,2	14,4	0,2	132,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52					
438	Омлет натуральный	1/105/5	10,2	18,2	1,9	212,4	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9					
10	Салат из зеленого горошка	100	3,0	5,2	6,2	83,6	0,05	5,5	0,34	0	11	30	10,4	0,34					
	Кисель плодово-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69					
	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,6	29,6	148,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	80	9,6	1,2	58,0	176,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого завтрак:	570	27,1	39,7	127,9	874,0	0,2	6,4	278,3	83,1	135,3	266,8	57,1	8,7					
	Обед																		
	Салат из свежей капусты	100	2,0	12,6	12,2	124,0	0	17,2	0	4,6	41,2	44,4	23,6	2,04					
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	5/250	9,2	7,7	0,0	236,3	0	0	0	0	4,5	106,5	11	1,4					
304	Плов из курицы	240	29,0	14,2	73,4	694,5	1,02	0	37	0,68	21,61	133,16	29	1,53					
943	Чай с сахаром и лимоном	180	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42					
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого обед:	825	48,8	36,3	122,6	1287,5	1,0	20,9	37,0	6,0	193,7	470,0	180,1	24,6					
	Всего:	1395	75,9	76,0	250,5	2161,5	1,2	27,3	315,4	89,1	328,9	736,8	237,1	33,2					

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
8 день (СРЕДА)																			
Завтрак																			
41	Масло порционно	20	0,2	14,4	0,2	132,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0					
177	Каша молочная овсяная	200	7,4	14,0	41,9	325,0	0,1	1	54,8	0	133,4	156,7	37,2	0,8					
38	Салат из моркови с изюмом	100	1,0	0,2	8,6	40,4	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	0,5					
959	Какао с молоком	180	3,5	3,7	25,5	145,2	0,0	1,3	0,0	0,0	122,0	90,0	14,0	0,6					
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого завтрак:	550	16,2	32,9	105,5	760,6	0,1	5,4	94,8	0,8	283,7	316,5	83,9	3,1					
Обед																			
33	Салат из свежлы	100	2,0	12,6	12,2	156,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02					
87	Суп рыбный с пшеном	5250	10,9	3,1	18,3	257,5	0,15	19,5	0,08	0,15	61,6	313,1	48,1	1,19					
688	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,1	9,0	34,2	250,8	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8					
307	Тфтели с соусом	1/100	8,6	9,7	11,3	225,5	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9					
869	Компот из свежих яблок	180	0,0	0,0	27,9	112,0	0,01	0,9	0	3	14,18	4,4	5,14	0,95					
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого обед:	865	31,73	35,06	133,18	1119,8	0,36	29,7	33,98	8,15	150,18	506,9	108,74	6,06					
Всего :		1415	48,0	68,0	238,7	1880,4	0,5	35,1	128,8	9,0	433,9	823,4	192,6	9,2					

№ тех.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
9 день (ЧЕТВЕРГ)															Вторая неделя				
	Завтрак																		
469	Запеканка из творога с рисом	200/10	36,1	23,4	42,1	363,5	0,09	0,74	0,33			226,4	344,9	49	0,85				
	/со ступенным молоком																		
1107	Плошка "Московская"	100	8,4	5,5	49,5	210,0	0,1	0,0	6,0	0,0	19,4	56,8	23,2	1,3					
943	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,00	0,08	0,01	33,00	67,50	10,50	0,40					
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого завтрак:	560	50,0	31,1	137,3	777,5	0,2	0,8	6,4	0,7	292,6	514,0	100,1	3,8					
	Обед																		
12	Салат из кукурузы	100	3,46	7,40	9,60	119,20	0,12	11	0		22,4	7	23,4	0,8					
187	Ши из свежей капусты с курицей	5/250	11,6	27,0	39,9	211,3	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6					
619	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	3,6	33,2	252,0	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5					
591	Поджарка мясная	1/100	21,7	19,7	5,3	161,6	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32					
943	Чай с сахаром + С вит.	180	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1					
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого обед:	865	46,9	58,3	126,8	922,1	0,7	77,2	0,0	0,7	289,4	692,5	309,4	15,0					
	Всего :	1425	96,9	89,5	264,1	1699,6	0,9	78,0	6,4	1,4	582,0	1206,5	409,5	18,8					

№ тех..	Наименование Блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценност	Витамины							Минеральные вещ-ва								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
10 день (ПЯТНИЦА)													Вторая неделя									
	Завтрак																					
41	Масло порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0								
38	Сагат из моркови с яблоком	100	1,0	0,2	8,6	40,4	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	0,5								
177	Каша молочная рисовая	200	8,0	15,0	43,6	338,0	0,1	1	54,8	0	133,4	156,7	37,2	0,8								
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1								
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9								
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30								
	Итого завтрак:	560	13,7	23,0	91,1	622,4	0,1	5,9	94,8	0,8	175,3	248,6	81,6	4,6								
	Обед																					
76	Сельдь с луком и маслом	100	8,0	10,4	3,6	224,0	0,04	8,6	34	0,2	42	40	17,2	0,5								
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	10/250	7,9	7,1	21,3	173,1	0,15	12,34	4,95	0,33	31,9	130	40	1,61								
436	Жаркое из курицы	1/240	16,0	18,0	4,1	420,0	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06								
859	Компот из свежих яблок	180	0,0	0,0	27,9	112,0	0,01	0,9	0	3	14,18	4,4	5,14	0,95								
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9								
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30								
	Итого обед:	830	36,0	36,2	86,2	1047,1	0,2	22,8	39,0	4,2	123,7	373,4	101,8	7,3								
	Всего :	1390	49,7	59,2	177,3	1669,5	0,3	28,7	133,8	5,0	299,0	622,0	183,4	11,9								

Данное меню и технологические карты приготовления блюд составлены в соответствии с "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008г. №45 СанПин 2.4.5.2409-08.

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москвы/Под ред. Варфоломеевой В.Л.
2. Картоотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения/ Под ред. Самсонова М.А. и др. Екатеринбург
3. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В. Т. Лапиной.-М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов,В.В.Цыганенко, М.И.Пересичный.-К.:А.С.К.,2005-656с.
4. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.Г.Молильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делта принт,2010.-628с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.:Госториздат,1995
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Горбунова.- Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург,2003г.
7. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/Под ред. Член.-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна.-М.:Делта принт,2002-236с.
8. Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева,-М.:ВО "Агрохимиздат",1987,Т.1