



Утверждаю
Директор школы
А.Н. Туровникова

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Даньковская основная школа
Починковского района Смоленской области
Примерное десятидневное меню
(горячих завтраков)
сезон: осень-зима
для обучающихся 11-17 лет**

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. Вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------------|--|---------|------------------|---------|-------------|-----------------------|---------------------|-------|--------|------|--------------|-------|-------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,58 | 0,08 | 2,56 | 14 | 33,4 | 0,45 | 7,12 | 0,02 | 0,03 | 6 | 0 |
| 469 | Запеканка творожная с повидлом | 150/10 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 | 226,4 | 48,92 | 344,91 | 0,84 | 0,09 | 0,74 | 0,131 |
| 944 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 3,01 | 0,01 |
| | Хлеб | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 50 | 0,1 | 5,05 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 1,2 | 0,03 | 8 | 0 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 1,93 | 2,05 | 12,13 | 69,19 | 75 | 0,01 | 90 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | 41,3 | 21,16 | 91,79 | 551,41 | 399,8 | 49,48 | 522,88 | 2,49 | 0,22 | 16,85 | 0,132 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие в ассортименте(по сезону) | 100 | 0,58 | 0,08 | 2,56 | 14 | 33,4 | 0,45 | 7,12 | 0,02 | 0,03 | 6 | 0 |
| 304 | Плов из птицы | 100/160 | 25,3 | 21 | 47,69 | 471,25 | 45,1 | 47,5 | 199,3 | 2,09 | 0,06 | 1,01 | 0,175 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 50 | 0,1 | 50,05 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 1,2 | 0,03 | 8 | 0 |
| | ИТОГО: | | 27,83 | 23,91 | 89,95 | 679,62 | 147,5 | 42,95 | 335,27 | 4,72 | 0,2 | 16,01 | 0,175 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,2 | 3,51 | 5,91 | 52,26 | 16,96 | 13,14 | 27,18 | 0,3 | 0,04 | 5,98 | 0 |
| 305 | Каша геркулесовая на молоке с маслом | 250 | 68,24 | 7,1 | 21,7 | 158,64 | 198,3 | 25,51 | 161,05 | 0,4 | 0,09 | 1,18 | 0,115 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 34 | 7 | 45 | 0 | 0,02 | 0 | 0,01 |
| 41 | Масло сливочное(порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 100 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,16 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 1,93 | 2,05 | 12,13 | 69,19 | 75 | 0,01 | 90 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 |
| | Хлеб | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 50 | 0,1 | 50,05 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | 15,02 | 25,31 | 84,14 | 648,31 | 478,95 | 51,77 | 378,28 | 0,82 | 0,25 | 7,89 | 0,291 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| 307 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 10,7 | 15,82 | 9,89 | 245 | 66 | 17,4 | 111,9 | 1,1 | 0,05 | 0,36 | 0,154 |
| 336 | Капуста тушеная | 180 | 3,98 | 7,48 | 54,52 | 213,53 | 24,96 | 45,99 | 211,59 | 1,93 | 0,33 | 22,5 | 0,12 |
| 959 | Какао на молоке | 200 | 1,0 | 0 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,4 | 0,03 | 0 | 0 |
| | Хлеб | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 50 | 0,1 | 50,05 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 1,2 | 0,03 | 8 | 0 |
| | ИТОГО: | | 16,33 | 26,15 | 121,57 | 754 | 174 | 81,61 | 371,35 | 5,62 | 0,44 | 29,85 | 0,274 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,58 | 0,08 | 2,56 | 14 | 33,4 | 0,45 | 7,12 | 0,02 | 0,03 | 6 | 0 |
| 245 | Рыба припущенная | 100 | 15,52 | 0,62 | 0,35 | 100 | 12,4 | 10 | 130,5 | 0,51 | 0,06 | 0,65 | 0,072 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 150 | 54 | 43,84 | 130,08 | 1,4 | 0,2 | 7,4 | 0,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 50 | 0,1 | 50,05 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Йогурт | 95 | 2,4 | 1,2 | 18,3 | 94 | 61 | 7 | 45 | 0,28 | 0,02 | 0,65 | 0,01 |
| 41 | Масло сливочное(порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 100 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,16 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| | ИТОГО: | | 23,25 | 14,03 | 88,51 | 648,62 | 312,8 | 62,29 | 355,75 | 2,54 | 0,39 | 13,52 | 0,115 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Тефтели мясные | 100 | 12,78 | 15,91 | 16,9 | 278 | 59,8 | 30,4 | 145,4 | 1,29 | 0,09 | 1,23 | 0,055 |
| | Овощи свежие в ассортименте(по сезону) | 100 | 0,58 | 0,08 | 2,56 | 14 | 33,4 | 0,45 | 7,12 | 0,02 | 0,03 | 6 | 0 |
| 321 | Рагу из овощей | 180 | 3,29 | 12 | 14644 | 199 | 25,9 | 29,8 | 65,8 | 0,99 | 0,08 | 8,69 | 0,035 |
| 944 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 3,01 | 0,01 |
| | Хлеб | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 50 | 0,1 | 50,05 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 1,2 | 0,03 | 8 | 0 |
| | ИТОГО: | | 18,6 | 26,82 | 81,6 | 621,62 | 198,1 | 58,65 | 347,17 | 4,88 | 0,29 | 25,91 | 0,12 |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие в ассортименте(по сезону) | 100 | 0,58 | 0,08 | 2,56 | 14 | 33,4 | 0,45 | 7,12 | 0,02 | 0,03 | 6 | 0 |
| 591 | Гуляш | 100/85 | 21,72 | 19,89 | 5,76 | 203 | 28,36 | 29,01 | 199,69 | 3,12 | 0,19 | 1,31 | 0 |
| 681 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,46 | 6,61 | 39,84 | 276,45 | 14,98 | 69,5 | 211,5 | 2,84 | 0,19 | 0 | 0,13 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 50 | 0,1 | 50,05 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | 32,31 | 28,01 | 85,06 | 628,27 | 127,74 | 95,96 | 463,36 | 5,3 | 0,49 | 6,32 | 0,13 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,58 | 0,08 | 2,56 | 14 | 33,4 | 0,45 | 7,12 | 0,02 | 0,03 | 6 | 0 |
| 311 | Каша пшеничная молочная с маслом | 250 | 9,46 | 6,61 | 39,84 | 276,45 | 14,98 | 69,5 | 211,5 | 2,84 | 0,19 | 0 | 0,13 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| | Хлеб | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 50 | 0,1 | 50,05 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 1,2 | 0,03 | 8 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,44 | 0 | 54,6 | 264 | 2,25 | 75 | 0,15 | 0 | 0,12 | 0,03 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 1,93 | 2,05 | 12,13 | 69,19 | 75 | 0,01 | 90 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | 19,12 | 19,22 | 103,58 | 636,25 | 843,59 | 45,53 | 557,02 | 2,56 | 0,29 | 15,76 | 0,169 |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из белокочанной капусты | 10 | 0,95 | 3,1 | 5,49 | 76,44 | 25,45 | 9,19 | 17,57 | 0,33 | 0,02 | 15,47 | 0 |
| 255 | Биточки рыбные запеченные | 120 | 13,9 | 5,7 | 10,59 | 160 | 72,38 | 33 | 189,5 | 0,75 | 0,1 | 0,47 | 0,04 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 150 | 54 | 43,84 | 130,08 | 1,4 | 0,2 | 7,4 | 0,04 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 34 | 7 | 45 | 0 | 0,02 | 0 | 0,01 |
| | Хлеб | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 50 | 0,1 | 50,05 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | 23,2 | 14,8 | 95,7 | 636,41 | 218,83 | 98,21 | 427,2 | 3,47 | 0,45 | 23,4 | 0,09 |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие в ассортименте(по сезону) | 100 | 0,58 | 0,08 | 2,56 | 14 | 33,4 | 0,45 | 7,12 | 0,02 | 0,03 | 6 | 0 |
| 633 | Печень тушенная в соусе | 100 | 10,78 | 13,66 | 18,41 | 262 | 39,9 | 21,8 | 186,3 | 3,09 | 0,16 | 7,42 | 0,038 |
| 688 | Макароны отварные | 200 | 7,52 | 5,52 | 28,45 | 198,45 | 5,86 | 25,12 | 39,17 | 1,13 | 0,07 | 0 | 2,1 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 1,0 | 0 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,4 | 0,03 | 0 | 0 |
| | Хлеб | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 50 | 0,1 | 5-,05 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | 19,23 | 19,69 | 98,78 | 711,32 | 141,2 | 63,49 | 281,65 | 4,69 | 0,41 | 13,42 | 0,238 |

Приложение № 1

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрехимиздат», 1987., Т.

Приложение №2

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

| Дни по меню | Пищевые вещества | | | | Минер. Вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|-------------|------------------|---------|-------------|-----------------------|---------------------|-------|--------|------|--------------|-------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энегр. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
| 1 | 41,3 | 21,16 | 91,79 | 551,41 | 399,8 | 49,48 | 522,88 | 2,49 | 0,22 | 16,85 | 0,132 |
| 2 | 27,83 | 23,91 | 89,95 | 679,62 | 147,5 | 42,95 | 335,27 | 4,72 | 0,2 | 16,01 | 0,175 |
| 3 | 15,02 | 25,31 | 84,14 | 648,31 | 478,95 | 51,77 | 378,28 | 0,82 | 0,25 | 7,89 | 0,291 |
| 4 | 16,33 | 26,15 | 121,57 | 754 | 174 | 81,61 | 371,35 | 5,62 | 0,44 | 29,85 | 0,274 |
| 5 | 23,25 | 14,03 | 88,51 | 648,62 | 312,8 | 62,29 | 355,75 | 2,54 | 0,39 | 13,52 | 0,115 |
| 6 | 18,6 | 26,82 | 81,6 | 621,62 | 198,1 | 58,65 | 347,17 | 4,88 | 0,29 | 25,91 | 0,12 |
| 7 | 32,31 | 28,01 | 85,06 | 628,27 | 127,74 | 95,96 | 463,36 | 5,3 | 0,49 | 6,32 | 0,13 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| 8 | 19,12 | 19,22 | 103,58 | 636,25 | 843,59 | 45,53 | 557,02 | 2,56 | 0,29 | 15,76 | 0,169 |
| 9 | 23,2 | 14,8 | 95,7 | 636,41 | 218,83 | 98,21 | 427,2 | 3,47 | 0,45 | 23,4 | 0,09 |
| 10 | 19,23 | 19,69 | 98,78 | 711,32 | 141,2 | 63,49 | 281,65 | 4,69 | 0,41 | 13,42 | 0,238 |
| СРЕДНЕЕ | 19,91 | 18,81 | 89,85 | 613,94 | 292,25 | 63,16 | 393,79 | 3,75 | 0,32 | 16,44 | 0,179 |

Среднесуточная норма энергетической ценности (ккал) пищевых веществ составляет от 551,41 до 754ккал в сутки