

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Камчатскому краю в Карагинском
и Пенжинском районах

Брызгалов А.А.
« 20 » г.

«Утверждаю»

Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Ивашкинская средняя
школа»

Демьянова И.В.
« 20 » августа 2020 г.

Примерное десятидневное меню

МБОУ «Ивашкинская средняя общеобразовательная школа» 2020г.-2021 г.

№ по рецептурной	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
390	1 день Завтрак: Каша молочная Кукурузная.	0,300	11,7	18,45	62,7	420
959	Хлеб сыр	0,060	3,55	0,5	23,25	115
	Чай	0,200	6,5	7,8	9,25	160
	Йогурт	0,150	0,45	4,2	27,0	76
208	Обед: Суп вермишелевый с курицы	0,300	15,96	6,15	30,21	390
692	Картофельное пюре	0,200	15,96	8,9	20,93	251
715	Тефтеля мясная в соусе	0,150				185
51	Салат с св капусты с раст маслом	0,100	7,1	1,0	46,5	230
	Хлеб					
	Сок натуральный	0,200				108
	Полдник Яблоко	0,200				
	Шоколадный батончик	0,050				
	Итого		65,81	47,0	302,34	2290
	2 день:					

	Завтрак:					
239	Запеканка творожная с сметаной	0,200	30,02	26,59	44,95	520
	Хлеб	0,050	3,55	0,5	23,25	115
	Сыр	0,012	2,52	3,6	0,3	160
958	Какао с молоком	0,200	6,0	7,0	23,32	182
	Обед:					
205	Суп рисовый с мясом.	0,300	7,21	11,53	46,18	524
696	Макаронны отвар с	0,200	0,95	9,35	6,52	256
536	маслом	0,150	9,0	9,35	6,25	256
71	Сосиска молочная	0,100	7,1	1,0	46,5	230
	Огурцы консервированны е	0,050		1,0	46,5	180
	Хлеб			-		
	Сок натуральный Яблочный	0,200				
	Полдник: апельсин	0,200				
	итого		77,59	99,54	253,96	2486
	3 день:					
	Завтрак:					
176	Каша молочная	0,300	10,8	12,3	38,5	360
	Манная					
	Хлеб сыр	0,050	3,59	39,75	23,3	188
944	Чай	0,200				58
	Кондитерские изделия	0,035				50
	Обед:					
201	Рассольник с мясом	0,300	6,36	11,5	35,2	470
	Гречка отвар с	0,250	3,4	8,5	40,0	252
694	слив маслом					
611	Котлета мясная в соусе	0,120	11,7	10,05	11,68	294
	Овощная закуска	0,100	7,1	1,0	46,5	230
71	Хлеб					
	Сок натуральный	0,050				
		0,200				108
	Полдник: Апельсин вафли	0,200				
	итого		47,1	92,5	238,5	2314

176	4 день: Завтрак: Молочная вермишель Хлеб сыр	0,300	8,5	10,8	48,5	345
	Какао с молоком	0,200	3,59	39,75	23,3	188
958	Йогурт	0,100			-	
	Обед: Суп картофельный с курицы	0,300	0,95	9,35	6,52	
206	Рис отвар с слив маслом	0,150	7,1 0,6	1,0 -	46,5 33,4	
688	Биточки с подливом	0,080				
618	Помидоры		0,6	-	21,0	
71	консервированн е	0,05	0,87	6,5	8,05	
	Хлеб	0,080	56,88	99,73	254,0	
	Сок виноградный	0,200				
	Полдник: мандарин	0,200				
	Итого		47,1	92,5	238,5	2314
	5 день: Завтрак Омлет с колбасы Хлеб сыр Чай Йогурт	0,250 0,092 0,200 0,100	8,53 3,59	7,42 39,75	20,15 23,3 27,0	678 188 58
443	Обед Суп					
944	Гороховый с мясом	0,300	12,8	1,8	32,5	332
694	Плов с свинины	0,250	1,4		24,0	104
681	Салат из св. свеклы	0,130	15,85	13,47	5,18	269
611	Хлеб	0,060				
71	Сок вишневый	0,200		-		
	Полдник: Банан	0,200				
	Итого		59,68	95,84	263,29	2561
	6 день: Завтрак Макаронны с сыром Хлеб	0,250 0,080	9,35 9,34	11,47 11,47	43,10 43,10	316 188

944	Чай Кондитерские изделия	0,200 0,030	3,59	39,75	23,30	58 85
170	Обед: Борщ с мясом	0,300	3,25	9,35	33,97	270
68	Макаронны отвар	0,200	3,56	9,35	33,97	394
619	Бефстроганов	0,150	4,79	4,96	28,30	235
	Икра кабачковая	0,050	15,96	10,1	0,92	
	Хлеб	0,080	0,71	1,0	46,5	230
71	Сок натуральный	0,200	1,6	-	18,4	108
	Полдник Яблоко	0,200				
	Итого		47,51	81,01	222,28	2158
176	7 день: Завтрак: Каша рисовая	0,300	8,26	11,25	45,87	316
2011г	молочная					
	Чай	0,200	8,26	11,25	45,87	
	Хлеб сыр	0,092				58
944	Булочка с изюмом	0,0920				
	Обед: Суп с консервой	0,300	3,52	8,26	35,85	59
	« Сайра»					516
203	Жаркое по домашнему	0,250	7,31	10,78	38,31	306
	Салат Камчатский	0,080	9,4	19,5		184
536	Хлеб	0,080	0,95	9,35	6,25	230
71	Сок натуральный	0,200	7,1	1,0	46,5	144
	Полдник: Апельсины\	0,200				
	Шоколадный батончик	0,050				
	Итого:		56,88	99,73	254,0	2418
625	8 день Завтрак: Сосиска отвар	0,060	4,2	12,30	20,5	16,5
	Макроны отвар с	0,200	15,02	11,4	23,25	420
	слив маслом	0,050	3,55	0,5	23,32	115
959	Хлеб слив маслом	0,092	6,0	7,0	27,0	182
	Какао:	0,200	0,45	4,2		78
186	Йогурт	0,100				
	Обед: Рассольник с					
601	мясом	0,300	18,26	19,76	34,28	718
71	Плов с говядины	0,250	7,1	1,0	46,5	230
2005г	Салат с св	0,060	3,59	39,75	23,3	188
	моркови с раст					
	маслом					
	Хлеб	0,080				58

	Сок натуральный	0,200	1,6		18,4	108
	Полдник: Груша	0,200				
	Итого:		61,01	70,01	259,59	2758
	9 день:					
	Завтрак:					
235	Суп вермешелевый	0,300	17,9	7,42	30,49	720
	Хлеб сыр	0,092	6,0	7,0	23,32	182
	Яйцо	1 шт	10,6	11,0	0,5	150
958	Какао	0,200				160
	Обед:					
206	Суп гороховый С мясом	0,300	3,44	3,92	40,03	215
694	Картофельное пюре	0,120	15,39	19,35	1,8	360
	Гуляш с говядины	0,180	8,5	1,2	52,2	270
591	Овощная закуска	0,050	0,97	4,68	5,29	192
71	Хлеб	0,100	7,1	1,0	46,5	230
2005г	Сок натуральный	0,200				90
	Полдник: мандарин	0,200				
	Итого:		68,89	59,66	212,70	2327
	10 день:					
	Завтрак:					
959	Запеканка из риса с яблоками	0,200	31,5	20,4	44,95	500
	Какао	0,200	6,0	7,0	23,32	182
170	Кондитерские изделия	0,035				
649	Обед:					
	Борщ с мясом	0,300	4,56	11,35	33,97	470
71	Солянка овощная с мясом	0,250	15,88	16,85	31,68	435
2005г	Салат из огурцов	0,100	0,98	5,1	5,13	176
	Хлеб					
	Сок натуральный	0,200	1,4	-	21,4	94
	Полдник: Банан	0,200				
	Итого:		71,57	60,2	272,20	2269

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 кл.

МБОУ «Ивашкинская средняя общеобразовательная школа» 2020г.-2021 г.

№ по рецептурной	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

	1 день					
	Завтрак:					
390	Каша молочная	0,200	11,7	18,45	62,7	420
	Кукурузная.					
	Хлеб сыр	0,062	3,55	0,5	23,25	115
959	Чай	0,200	6,5	7,8	9,25	160
	Йогурт	0,100	0,45	4,2	27,0	76
	Обед:					
	Суп					
208	вермишелевый с	0,250	15,96	6,15	30,21	390
	курицы					
	Картофельное					
692	пюре	0,200	15,96	8,9	20,93	251
	Тефтеля мясная в	0,080				185
715	соусе					
51	Салат с св					
	капусты с раст	0,060	7,1	1,0	46,5	230
	маслом					
	Хлеб					
	Сок натуральный	0,200				108
	Полдник					
	Яблоко	0,200				
	Шоколадный					
	батончик	0,050				
	Итого		65,81	47,0	302,34	2290
	2 день:					
	Завтрак:					
239	Запеканка	0,200	30,02	26,59	44,95	520
	творожная с					
	сметаной					
	Хлеб	0,050	3,55	0,5	23,25	115
	Сыр	0,012	2,52	3,6	0,3	160
958	Какао с молоком	0,200	6,0	7,0	23,32	182
	Обед:					
205	Суп рисовый с					
	мясом.	0,200	7,21	11,53	46,18	524
696	Макароны отвар с	0,150	0,95	9,35	6,52	256
536	маслом		9,0	9,35	6,25	256
71	Сосиска молочная	0,060	7,1	1,0	46,5	230
	Огурцы					
	консервированны			1,0	46,5	180
	е	0,050		-		
	Хлеб	0,060				

	Сок натуральный Яблочный	0,200				
	Полдник: апельсин	0,200				
	ИТОГО		77,59	99,54	253,96	2486
	3 день:					
	Завтрак:					
176	Каша молочная Манная	0,200	10,8	12,3	38,5	360
	Хлеб сыр	0,062	3,59	39,75	23,3	188
944	Чай	0,200				58
	Кондитерские изделия	0,025				50
	Обед:					
201	Рассольник с мясом	0,200	6,36	11,5	35,2	470
	Гречка отвар с слив маслом	0,150	3,4	8,5	40,0	252
694	Котлета мясная в соусе	0,080	11,7	10,05	11,68	294
611	Овощная закуска	0,050	7,1	1,0	46,5	230
71	Хлеб					
	Сок натуральный	0,200		-		108
	Полдник:					
	Апельсин	0,200				
	вафли	0,020				
	ИТОГО		47,1	92,5	238,5	2314
	4 день:					
	Завтрак:					
	Молочная вермишель	0,250	8,5	10,8	48,5	345
176	Хлеб сыр	0,062				
	Какао с молоком	0,200	3,59	39,75	23,3	188
	Йогурт	0,100				
958	Обед:					
	Суп картофельный с курицы	0,200	0,95	9,35	6,52	
	Рис отвар с слив маслом	0,150	7,1	1,0	46,5	
206	Биточки с подливом	0,080	0,6	-	33,4	
688	Помидоры консервированны е	0,05	0,6	-	21,0	
618	Хлеб	0,080	0,87	6,5	8,05	
71			56,88	99,73	254,0	

	Сок виноградный	0,200				
	Полдник: мандарин	0,200				
	Итого		47,1	92,5	238,5	2314
	5 день:					
	Завтрак					
	Омлет с колбасы	0,250	8,53	7,42	20,15	678
	Хлеб сыр	0,092	3,59	39,75	23,3	188
	Чай	0,200				58
	Йогурт	0,100			27,0	
443	Обед					
	Суп					
944	Гороховый с мясом	0,250	12,8	1,8	32,5	332
	Плов с свинины	0,200	1,4		24,0	104
694	Салат из св. свеклы	0,050	15,85	13,47	5,18	269
681	Хлеб	0,060				
611	Сок вишневый	0,200		-		
71	Полдник: Банан	0,200				
	Итого		59,68	95,84	263,29	2561
	6 день:					
	Завтрак					
	Макароны с сыром	0,200	9,35	11,47	43,10	316
390	Хлеб	0,080	9,34	11,47	43,10	188
	Чай	0,200	3,59	39,75	23,30	58
	Кондитерские изделия	0,020				85
944	Обед:					
	Борщ с мясом	0,200	3,25	9,35	33,97	270
	Макароны отвар	0,150	3,56	9,35	33,97	394
170	Бефстроганов	0,080	4,79	4,96	28,30	235
68	Икра кабачковая	0,050	15,96	10,1	0,92	
619	Хлеб	0,080	0,71	1,0	46,5	230
	Сок натуральный	0,200	1,6	-	18,4	108
71	Полдник Яблоко	0,200				
	Итого		47,51	81,01	222,28	2158

	7 день:					
	Завтрак:					
	Каша рисовая	0,200	8,26	11,25	45,87	316
	молочная					
	Чай	0,200	8,26	11,25	45,87	
	Хлеб сыр	0,062				58
176	Булочка с изюмом	0,080				
2011г	Обед:					
944	Суп с консервой	0,200	3,52	8,26	35,85	59
	« Сайра»					516
	Жаркое по	0,200	7,31	10,78	38,31	
	домашнему					306
203						
	Салат Камчатский	0,060	9,4	19,5		184
	Хлеб	0,080	0,95	9,35	6,25	230
536	Сок натуральный	0,200	7,1	1,0	46,5	144
71	Полдник:					
	Апельсины\	0,200				
	Шоколадный	0,020				
	батончик					
	Итого:		56,88	99,73	254,0	2418
	8 день					
	Завтрак:					
625	Сосиска отвар	0,060	4,2	12,30	20,5	16,5
	Макроны отвар с		15,02	11,4	23,25	420
	слив маслом	0,150	3,55	0,5	23,32	115
959	Хлеб слив маслом	0,062	6,0	7,0	27,0	182
	Какао:	0,200	0,45	4,2		78
	Йогурт	0,100				
186	Обед:					
	Рассольник с					
601	мясом	0,200	18,26	19,76	34,28	718
71	Плов с говядины	0,200	7,1	1,0	46,5	230
2005г	Салат с св	0,060	3,59	39,75	23,3	188
	моркови с раст					
	маслом					
	Хлеб	0,080				58
	Сок натуральный					
		0,200	1,6		18,4	108
	Полдник:					
	Груша	0,200				
	Итого:		61,01	70,01	259,59	2758
	9 день:					
	Завтрак:					
	Суп					
235	вермешелевый	0,200	17,9	7,42	30,49	720
	Хлеб сыр	0,062	6,0	7,0	23,32	182
	Яйцо	1 шт	10,6	11,0	0,5	150
958	Какао	0,200				160
	Обед:					
	Суп гороховый	0,200	3,44	3,92	40,03	215
206	С мясом					

694	Картофельное пюре	0,150	15,39	19,35	1,8	360
	Гуляш с говядины	0,080	8,5	1,2	52,2	270
591	Овощная закуска	0,050	0,97	4,68	5,29	192
71	Хлеб	0,080	7,1	1,0	46,5	230
2005г	Сок натуральный	0,200				90
	Полдник: мандарин	0,200				
	Итого:		68,89	59,66	212,70	2327
468	<u>10 день:</u> Завтрак:					
959	Запеканка из риса с яблоками	0,250	31,5	20,4	44,95	500
	Какао	0,200	6,0	7,0	23,32	182
170	Кондитерские изделия	0,020				
649	Обед:					
	Борщ с мясом	0,250	4,56	11,35	33,97	470
71	Солянка овощная с мясом	0,200	15,88	16,85	31,68	435
2005г	Салат из огурцов	0,060	0,98	5,1	5,13	176
	Хлеб	0,080				
	Сок натуральный	0,200	1,4	-	21,4	94
	Полдник: Банан	0,200				
	Итого:		71,57	60,2	272,20	2269

Перспективное меню составлено с учетом норм питания, обучающихся в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.5.2409-08г.

Сборник технологических нормативов, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания – 2009г.; сборник рецептур блюд и изделий для общественного питания школ – 1993г.

Хлебобулочные изделия - Гост 26987 -86; Гост 27844-88. Концентрат напитка «Золотой шар» ТУ 100422-01-92

Диетсестра ОУ

Шипицина М.А.