

Согласовано:

МБОУ «Полазненская средняя образовательная школа №3»

 /Меденникова О.И. /

М.П.

2023 года

Утверждено:

Руководитель Ермаков М.М.

 /Ермаков М.М./



2023 года

УТВЕРЖДЕННОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей 7-11 лет; 12-18 лет

(меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20,
при составлении использовались: «Сборник технических нормативов на продукцию в образовательных организациях» г. Москва, «Дели плюс» 2016 год; «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений»; г. Пермь «Уральский региональный центр питания» 2013 год; «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания» Уфа, 2017 год)

на период: осень-зима

Адрес: Пермский край, пгт Полазна, ул. Дружбы, дом 5; г. Добрянка, д. Гари, ул. Центральная, дом 1-А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

(дата)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я дети 12-18
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	250	7,72	6,75	41,15	256,2	266
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	5,24	23,24	504
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	12,31	15,88	82,83	528,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	12,31	15,88	82,83	528,14	
День 2							
ЗАВТРАК	Гуляш из птицы	100	15,11	16,27	11,33	253,56	51/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,64	5,58	43,48	262,38	243
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,18	34,98	527
	кондитерские изделия	30	0,96	0,84	24,33	102,63	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	29,57	23,09	112,92	771,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	29,57	23,09	112,92	771,05	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	15,36	3,14	10,10	130,55	351
	Картофельное пюре	200	4,34	6,96	28,98	196,5	434
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	10,46	44,54	538
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114

	Сыр сычужный твердый порциями	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	26,89	13,77	74,14	530,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		562	26,89	13,77	74,14	530,25	
День 4							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	100	7,41	12,50	7,03	187,77	377
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	297
	Соус томатный	30	0,34	0,68	2,42	17,1	462
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	6,02	23,8	286*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18,46	14,39	74,92	520,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	18,46	14,39	74,92	520,05	
День 5							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,37	411
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64	31
	Компот из яблок с лимоном	200	0,14	0,12	7,86	33,48	528
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	23,89	24,55	81,18	642,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	23,89	24,55	81,18	642,35	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,73	6,65	31,70	213,8	274
	Сыр сычужный твердый порциями	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	5,24	23,24	504
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		632	14,34	10,66	73,30	452,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		632	14,34	10,66	73,30	452,1	
День 7							
ЗАВТРАК	Биточек куриный "Солнышко"	100	11,45	12,87	9,75	197,72	46/2005
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	297
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	6,02	23,8	286*
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	3,16	1,85	32,78	158,2	101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	25,32	15,93	108,00	671,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	25,32	15,93	108,00	671,1	
День 8							
ЗАВТРАК	биточек из свинины в соусе с томатом	100/30	10,77	29,93	19,15	384,76	386/2
	Рис отварной	180	4,25	4,46	44,06	233,46	419
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609

	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,18	34,98	527
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,13	37,73	119,31	895,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	21,13	37,73	119,31	895,8	
День 9							
ЗАВТРАК	Тефтели из мяса с рисом («ежики»)	100	6,94	17,58	19,87	265,69	395
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,64	5,58	43,48	262,38	243
	Сыр сычужный твердый порциями	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	компот из свежих яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	101*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	23,57	26,81	98,87	731,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		562	23,57	26,81	98,87	731,15	
День 10							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	250	19,72	20,57	22,73	354,28	412
	овощи свежие порционно(огурец или помидор)	100	1,40	0,30	6,70	33,9	113/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	6,02	23,8	286*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	25,04	21,27	60,05	529,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	25,04	21,27	60,05	529,48	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5876	220,52	204,08	885,52	6271,47	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		587,6	22,05	20,41	88,55	627,15	

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

(дата)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
 дети 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	6,18	5,40	32,92	204,96	266
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	5,24	23,24	504
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	10,39	14,49	72,14	465,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		575	10,39	14,49	72,14	465,15	
День 2							
ЗАВТРАК	Гуляш из птицы	100	15,11	16,27	11,33	253,56	51/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,23	4,18	32,61	196,79	243
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,18	34,98	527
	кондитерские изделия	30	0,96	0,84	24,33	102,63	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	26,78	21,65	99,59	693,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		525	26,78	21,65	99,59	693,71	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	15,36	3,14	10,10	130,55	351
	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	21,73	147,38	434
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	10,46	44,54	538
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114

	Сыр сычужный твердый порциями	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	25,43	11,99	64,43	469,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		507	25,43	11,99	64,43	469,38	
День 4							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	90	6,67	11,25	6,33	168,99	377
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	297
	Соус томатный	25	0,28	0,57	2,01	14,25	462
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	6,02	23,8	286*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	16,14	12,85	65,54	457,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	16,14	12,85	65,54	457,69	
День 5							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,9	411
	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,63	3,57	2,52	44,8	31
	Компот из яблок с лимоном	200	0,14	0,12	7,86	33,48	528
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	19,43	19,19	68,62	525,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		515	19,43	19,19	68,62	525,93	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,38	5,32	25,36	171,04	274
	Сыр сычужный твердый порциями	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	5,24	23,24	504
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		577	12,61	9,29	64,50	397,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		577	12,61	9,29	64,50	397,59	
День 7							
ЗАВТРАК	Биточек куриный "Солнышко"	90	10,30	11,58	8,78	177,95	46/2005
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	297
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	6,02	23,8	286*
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	2,63	1,54	27,32	131,83	101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	22,12	14,15	93,30	584,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		535	22,12	14,15	93,30	584,23	
День 8							
ЗАВТРАК	биточек из свинины в соусе с томатом	90/30	9,69	26,94	17,23	346,28	386/2
	Рис отварной	150	3,54	3,72	36,72	194,55	419
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609

	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,18	34,98	527
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	18,21	32,98	100,15	764,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	18,21	32,98	100,15	764,96	
День 9							
ЗАВТРАК	Тефтели из мяса с рисом («ежики»)	100	6,94	17,58	19,87	265,69	395
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,23	4,18	32,61	196,79	243
	Сыр сычужный твердый порциями	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
	компот из свежих яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	101*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	20,78	25,37	85,54	653,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		507	20,78	25,37	85,54	653,81	
День 10							
ЗАВТРАК	Пагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	412
	овощи свежие порционно(огурец или помидор)	60	0,84	0,18	4,02	20,34	113/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	6,02	23,8	286*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	20,16	17,00	50,36	433,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	20,16	17,00	50,36	433,31	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5261	192,05	178,96	764,17	5445,76	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		526,1	19,20	17,90	76,42	544,58	

Президентова
и президентова
7 (сво) сестра
28.08.2023

