

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела

Управления Федеральной службы

по надзору в сфере защиты прав потребителей и

окагополучия человека по Приморскому краю

В. В. Давыдов

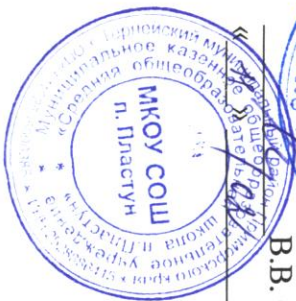
П. П. Шербинина

2020 г.

Директор МКОУ СОШ п. Пластун

В. В. Смирных

2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Агланова Л.С.

2020 г.



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МКОУ СОШ п. ПЛАСТУН

1 ДЕНЬ

сборнику рецептов	возрастная категория	7-11 лет						12-18 лет					
		выход	пищевая ценность			энергетическая ценность	выход	пищевая ценность			энергетическая ценность		
наименование	г.р.	белки	жиры	углеводы	ккал.	г.р.	белки	жиры	углеводы	ккал.			
259	Завтрак Каша молочная с маслом сливочным	200/10	9	12,5	32,6	288	250/10	12	17,5	36,6	335		
		42	сыр порционный	20	5,3	5,5	1,14	103	20	5,3	5,5	1,14	103
			хлеб	30	3,64	1,51	21,9	110	30	3,64	1,51	21,9	110
1009	чай с сахаром	200			14,97	60	200	5		15,3	63		
	ИТОГО		17,9	20	70	561		21	23	76	611		
	Обед												
221	Суп гороховый с колбасными изделиями	250	5,4	4,3	14,9	137	300	6,5	5,5	16,5	165		
		692	курица запеченная/огур	90/30	34,4	16,5	0,04	220	100/30	46,4	23	0,005	300
		747	рис отварной со сливочным маслом и соусом	150/50	3,16	4,8	21,5	181	200/75	4,57	7,2	32	276
	хлеб	2/30	7,2	2,7	43,6	220	2/30	7,2	2,7	43,6	220		
924	компот из сухофруктов с сахаром	200	1,2		28,6	115	200	1,3		29,5	120		
	ИТОГО		54	28	110	873		68	38	122	1080		
	ПОЛДНИК												
1031	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116		5,8	6,4	9,4	116		
		булочка "Ш колыбай"	50	4,2	2,9	25,3	156		4,2	2,9	25,3	156	
	ИТОГО за день		82	57,3	215	1706		99	70	233	1963		

ПРИМЕЧАНИЕ: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ 2016 ГОДА, РАЗРАБОТАН НИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ М.В. КЛИМОВОЙ

2 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7 - 11 лет						12-18 лет					
		Выход	белки	жиры	углеводы	Энерг-ая ценность	Выход	белки	жиры	углеводы	Энерг-ая ценность		
	Наименование	гр.				ккал.	гр.				ккал.		
	Завтрак												
604	изделия колбасные отварные (сосиски)	100	5,6	9	2,8	167	100	5,6	9	2,8	167		
753	макаронны с сл. маслом	100/5	3	4	24	137	150/7	5	6	36	205		
1024	кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4,8	4,5	22	148	200	5	5,75	25	170		
	хлеб	40	3,6	1	22	110	40	3,6	1	22	110		
	ИТОГО		14,2	15,5	70	560		20	22	85	652		
	Обед												
	Рассольник												
208	"Ленинградский"	250	3,2	3,9	13,9	115	300	5	6	20	184		
668/824	тефтели/помидор	90/30	12	5	5,5	280	100/30	14	17	7	306		
744	каша гречневая с сл.маслом	150	7	5	29	201	200	9	8	37	250		
	хлеб	2/30	7,2	1,5	44	220	2/30	7,2	1,5	44	220		
924	компот из свежих плодов с сахаром	200			20	66	200			22	100		
	ИТОГО		30	27	112	880		35	27	129	1060		
	Полдник												
1031	МОЛОКО кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116		5,8	6,4	9,4	116		
	булочка "Веснушка"	50	4,2	2,9	25,3	156		4,2	2,9	25,3	156		
	ИТОГО за ДЕНЬ		54,2	50	217	1712		65	58	248	1985		

3 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7 - 11 лет						12-18лет					
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
Наименование	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.			
Завтрак													
459 Поджарка из печени	90	11	12	41	310	100	15	14	45	370			
759 Картоф. пюре с сл.маслом	100	2,7	4,8	19	145	150	3,1	5	21	150			
Хлеб	30	3,64	1	21,9	110	30	3,6	1	21,9	110			
1009 чай с сахаром	200	0,04		14,97	60	200	0,05		15,3	63			
ИТОГО		17	18	96	625		22	20	103	693			
Обед													
Борщ со свежей капусты со сметаной	250	5	7	13,7	140	300	6	8	15	160			
176													
642 плов с огурцом	150/30	10,4	8	28	230	200/30	15	10	42	320			
Хлеб	2/30	7,2	2	43	220	2/30	7,2	2	43	220			
924 КОМПОТ из свежемороженых ягод с сахаром	200			20	76	200			21	80			
ИТОГО		24	17	105	660		28	18	120	760			
ПОЛДНИК													
1031 МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	6,4	9,4	116		5,8	6,4	9,4	116			
СОСИСКА в тесте	100	8,2	10,6	45,3	376		8,2	10,6	45,3	376			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60	52	256	1770		65	55	280	1940			

4 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7 - 11 лет						12-18 лет					
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
Наименование	Завтрак	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.		
497	Творожная рисовая запеканка масло сливочное Хлеб	120	20	12	20	280	150	22	14	22	300		
		10		8,2		70	10		8,2		70		
		30	3,6	1	23,2	110	30	3,6	1	23,2	110		
		20	1,4	1,7	1,1	60	20	1,5	1,7	1,1	60		
1076	чай с сахаром	200			14	60	200			20	63		
	ИТОГО		25	23,1	67	585		27	26	63	600		
	Обед												
235	Суп лапша	250	4	6	14	140	300	4	9	20	170		
501	Полжарка рыбная/огурец	90/30	13	4,9	2,3	220	100/30	17	6,3	3,3	280		
759	картоф. пюре с сл.маслом Хлеб	150 2/30	3,1 5,2	5 2	21 44	165 220	200 2/30	4,1 7,2	7 2	28 44	220 220		
943	кисель из св.замороженных ягод с сахаром	200	1		25	90	200	1,5		25	90		
	ИТОГО		26,6	20	100,8	815		34,3	25	120	980		
	ПОЛДНИК												
1031	МОЛОКО кипяченое булочка "Домашняя"	200 75	5,8 6,2	6,4 2,9	9,4 35,3	116 234	75	5,8 6,2	6,4 2,9	9,4 35,3	116 234		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61	52	202	1740		74	63	241	1930		

5 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет						12-18 лет					
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
Наименование	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.			
632	Завтрак Гуляш	50/50	10,3	66	3,2	141	50/50	11,2	7,1	4,1	171		
		744	Гречка с сл. маслом и соусом хлеб	100/50	5,1	4,9	35,2	69	150/50	5,1	4,9	35,2	169
1009	чай с сахаром	30		3,6	1	21,9	110	30	3,6	1	21,9	110	
		ИТОГО	200			14,97	60	200			15,3	63	
	Обед		20	12	72	480		21	14	78	520		
219	Суп рыбный (сайровый)	250	5	5,1	15	170	300	6	7,2	20	200		
		658	котлета мясная/помидор макаронны с сл.маслом и соусом	90/30	10	9,8	7	195	100/30	14	13,8	10	260
753	хлеб	150/50		5	6,24	25,41	220	200/50	7	8,1	29	280	
			2/30	7,2	2	43	220	2/30	7,2	2	43	220	
	морс термичнообработанный с сахаром	200			20	76	200			20	80		
	ИТОГО		27	24	110	885		34	30	125	1040		
	ПОЛДНИК												
1031	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ булочка "Школьная"	200	5,8	6,4	9,4	116		5,8	6,4	9,4	116		
		50	4,2	2,9	25,3	156		4,2	2,9	25,3	156		
	ИТОГО за ДЕНЬ		57	45	217	1640		65	54	240	1840		

6 ДЕНЬ

сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет						12-18 лет					
		Выход гр.	пищевая ценность			энерг-ая ценность ккал.	Выход гр.	пищевая ценность			энерг-ая ценность ккал.		
Наименование	Завтрак	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.		
259	Каша молочная геркулес с сл. маслом	200/10	9	9,8	35	290	250/10	11	12	42	320		
42	сыр порционный	20	8	7		103	20	8	7		103		
1009	хлеб	30	3,6	1,5	21,9	110	30	3,6	1,5	21,9	110		
	чай с сахаром	200			14,9	60	200	0,05		15,3	63		
	ИТОГО		21	20	78	570		23	20	78	600		
	Обед												
	Суп с мясными фрикадельками	250	7,9	5,2	22,8	160	300	9,7	7,5	25	190		
747	котлета куринная/гур	90/30	49	10	9	330	100/30	51	10	10	360		
	картофельное пюре с сл.маслом	150	2,7	4	14	100	200	3,8	6	19	150		
	хлеб	2/30	7,2	2,7	43	220	2/30	7,2	2,8	43	220		
	компот из свежих яблок с сахаром	200	2		25	115	200	3		25	115		
	ИТОГО		69	22	112	910		75	27	122	1035		
1031	Полдник												
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	6,4	9,4	116	200	5,8	6,4	9,4	116		
	булочка "Веснушка"	50	4,2	2,9	25,3	156		4,2	2,9	25,3	156		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		101	50	218	1750		108	57	236	1910		

7 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет						12-18 лет					
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
Наименование	г.р.	белки	жиры	углеводы	ккал.	г.р.	белки	жиры	углеводы	ккал.			
669	Завтрак												
	Тфтели	90	10,1	7,5	14,1	168	90	12,1	8	15,8	236		
747	Рис с соусом/ с сл.маслом	150/50	10	7	38	240	150/50	14	10,1	45	280		
		Хлеб	30	3,6	1	21,9	110	30	3,6	1	21,9	110	
1009	чай с сахаром	200			14	60	200			15	64		
	ИТОГО		25	16	84	580		31	19	93	690		
	Обед												
224/184	Щи свежей капуста со сметаной	250	7	6	15	140	300	8	7	20	190		
619	Оладьи из печени/помид макароны с сл.масл. и соусом	90/30	25	18	10	230	90/30	27	20	15	310		
759	макароны с сл.масл. и соусом	150/50	4,5	7,2	32	150	200/75	4,5	7,2	32	230		
		Хлеб	2/30	7,2	2	43	220	2/30	7,2	2	43	220	
936	Кисель из свежемороженых ягод с сахаром	200			20	76	200			21	80		
	ИТОГО		42	32	110	870		46	37	130	1070		
	Полдник												
1031	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	6,4	9,4	116		5,8	6,4	9,4	116		
		крекндель с корицей	50	4,2	2,9	25,3	156		4,2	2,9	25,3	156	
	ИТОГО за ДЕНЬ		78	57	230	1730		87	65	258	2040		

8 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7 - 11 лет						12-18лет					
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
Наименование	Завтрак	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.		
572	Колбасные изделия отварные	100	10	9	4,8	270	100	10	9	4,8	270		
753	Макаронны с сл.маслом	100	3	6	24	140	150	5	8	36	205		
	Хлеб	30	3,6	1	22	110	30	3,6	1	22	110		
1024	кофейный напиток на стуженном молоке	200	3	1	22	100	200	3,6	1,5	23	110		
	ИТОГО		21	17	74	630		23	21	88	700		
	Обед												
221	Суп гороховый	250	4,4	3,9	12,9	120	250	6	5,5	18	155		
541	биточки рыбные/огур	90/30	10,7	7,4	11	160	90/30	13,1	9,5	12	220		
744	Гречка с сл.маслом и соус	150/50	7,1	6,9	32	220	200/50	8,3	8,4	37	260		
	Хлеб	2/30	7,2	2	44	220	2/30	7,2	2	44	220		
924	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,9		20	100	200	1		21	105		
	ИТОГО		29	22	120	850		35	27	133	960		
	Полдник												
1031	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	6,4	9,4	116	200	5,8	6,4	9,4	116		
	булочка "Школьная"	50	4,2	2,9	25,3	156	50	4,2	2,9	25,3	156		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60	49	230	1750		68	58	256	1930		

9 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7 - 11 лет						12-18лет					
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
	Наименование	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.		
259	Завтрак Фрикадельки в сливочном соусе	50/50	9	9,8	3	280	75/75	11	12	4	310		
42	Гороховое пюре ссл. Маслом	120	8	7	35	103	150	8	7	41	103		
	хлеб	30	3,6	1	21,9	110	30	3,6	1	21,9	110		
1009	чай с сахаром	200	0,04		153	65	200	0,05		15,3	65		
	ИТОГО		21	19	72	580		23	21	78	600		
	Обед												
176	Борщ со сметаной	250	6	7	16	160	300	7	8	20	200		
673	жаркое/огур	200/30	25	15	30	350	200/30	29	18	33	380		
	хлеб	2/30	7,2	2	43	220	2/30	7,2	2	43	240		
936	морс темнеескопработанный с сахаром	200	2		25	120	200	3		25	120		
	ИТОГО		40	23	114	830		47	28	122	950		
	Полдник												
1031	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	6,4	9,4	116		5,8	6,4	9,4	116		
	пирожок с повидлом	50	4,2	2,9	25,3	156		4,2	2,9	25,3	156		
	ИТОГО за ДЕНЬ		72	52	221	1680		80	59	235	1820		

10 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7 - 11 лет						12-18 лет					
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
Наименование	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.			
497	Завтрак	гр.											
	Творожный пудинг	120	20	12	20	280	150	22	14	22	300		
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11	60	20	1,4	1,7	11	60		
	масло сливочное	10		8,2		70	10		8,2		70		
1009	хлеб	30	3,6	1	22	110	30	3,6	1	22	110		
	чай с сахаром	200	0,04		14,9	60	200	0,05		15,3	63		
	ИТОГО		25	23	68	580		27	25	71	600		
	Обед												
235	Суп лапша	250	5	6,7	16	145	300	7	8,1	21	200		
	гуляш/помидор	75/30	25	12	5,7	220	75/30	38	18	7,5	300		
747	рис с сл. маслом и соус	150	8	4,1	28	160	200	10	5,2	32	200		
	хлеб	2/30	7,2	2	43	220	2/30	7,2	2	43	220		
	компот из свежих яблок с сахаром	200	1,2		28,6	110	200	1,3		29,5	120		
	ИТОГО		47	26	122	860		64	35	135	1040		
	Полдник												
1031	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	200	5,8	6,4	9,4	116		5,8	6,4	9,4	116		
	булочка "Домашняя"	50	4,2	2,9	25,3	156		4,2	2,9	25,3	156		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		82	58	225	1710		100	70	240	1910		