

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
с/п "Кыновская ООШ"

Рачева Т.В.

2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №16 с УИОП"

Костальцева Т.А.

2021г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ГОТОВЫХ БЛЮД
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных
образовательных учреждений, школ-интернатов. 2008 год
МБОУ "СОШ №16 с углубленным изучением отдельных предметов"
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ "КЫНОВСКАЯ ООШ"

возрастная категория с 7 до 11 лет ЗАВТРАК 25%

| №п/к | Наименование блюд | Масса порции гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|--|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День №1 (понедельник) Завтрак | | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 60 | 1,14 | 1,1 | 4,54 | 141,94 |
| 227 | Макаронные изделия отв.с маслом | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 50,68 |
| 205 | Колбаса отварная | 60 | 5,67 | 13,75 | 1,34 | 154,04 |
| 285 | Кофейный напиток на сг.молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 40 | 6,14 | 0 | 1,06 | 113,34 |
| 89 | Яблоко | 100 | 0,48 | 0,48 | 12,48 | 54 |
| | Итого | 610 | 20,96 | 23,01 | 80,39 | 645,87 |
| | Норма | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| День №2 (вторник) Завтрак | | | | | | |
| 22 | Салат из свежих помидор | 60 | 1 | 4,1 | 5,4 | 73,9 |
| 219 | Греча рассыпчатая с маслом сл. | 150 | 7,8 | 10,9 | 25,9 | 197,5 |
| 34 | Котлета мясная п/ф | 80 | 10,44 | 23,92 | 11,34 | 278,2 |
| 265 | Соус томатный | 50 | 3,4 | 1,5 | 1,24 | 6,15 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 40 | 6,14 | 0 | 1,06 | 113,34 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов +вС | 200 | 0,33 | 0 | 15,3 | 91,98 |
| | Итого | 580 | 29,11 | 40,42 | 60,24 | 761,07 |
| | Норма | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| День №3 (среда) Завтрак | | | | | | |
| 9 | Салат из моркови | 60 | 2,26 | 1,1 | 7,35 | 79,26 |
| 211 | Плов из отварной птицы | 200 | 6,1 | 12,9 | 41,5 | 189,5 |
| 376 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,6 | 5,9 | 9,6 | 52 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 59,89 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 40 | 6,14 | 0 | 1,06 | 113,34 |
| | Итого | 545 | 21,1 | 19,9 | 74,48 | 493,99 |
| | Норма | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| День №4 (четверг) Завтрак | | | | | | |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 1,06 | 5,32 | 70,02 |
| 139 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| 112 | Каша пшеничная молочная | 205 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| 340 | Шанешка с картофелем | 60 | 2,01 | 2,5 | 8,5 | 51,2 |
| 274 | Кисель из концентрата | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 40 | 6,14 | 0 | 1,06 | 113,34 |
| 89 | Банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 |
| | Итого | 705 | 22,97 | 15,53 | 99,47 | 729,71 |
| | Норма | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |

| День №5 (пятница) Завтрак | | | | | | |
|--------------------------------------|--|-------|--------|--------|--------|---------|
| 34 | Сельдь саленая с гарниром (картофель отв.) | 100 | 4,2 | 5,66 | 16,74 | 165,6 |
| 206 | Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушеная | 200 | 18,42 | 20,69 | 19,77 | 337,6 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов +вС | 200 | 0,33 | 0 | 15,3 | 91,98 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 90 | 13,81 | 0 | 2,39 | 255,01 |
| | Итого | 590 | 36,76 | 26,35 | 54,2 | 850,19 |
| | Норма | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| День №6 (понедельник) Завтрак | | | | | | |
| 18 | Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,59 | 3,08 | 2,72 | 39,49 |
| 227 | Макаронные изделия отв.с маслом | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 50,68 |
| 35 | Тефтели мясн.п/ф в том.соусе | 110 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 |
| 285 | Кофейный напиток на сг.молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 40 | 6,14 | 0 | 1,06 | 113,34 |
| 89 | Яблоко | 100 | 0,48 | 0,48 | 12,48 | 54 |
| | Итого | 660 | 23,9 | 24,77 | 86,67 | 585,52 |
| | Норма | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| День №7 (вторник) Завтрак | | | | | | |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 1,06 | 5,32 | 70,02 |
| 114 | Каша рисовая молочная | 205 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 330 | Ватрушка с творогом | 60 | 3,08 | 3,63 | 7,81 | 39,07 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 59,89 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 40 | 6,14 | 0 | 1,06 | 113,34 |
| 89 | Банан | 150 | 2,25 | 0,15 | 31,5 | 133,5 |
| | Итого | 715 | 17,43 | 11,46 | 93,27 | 625,95 |
| | Норма | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| День №8 (среда) Завтрак | | | | | | |
| 22 | Салат из свежих помидор | 60 | 1 | 4,1 | 5,4 | 73,9 |
| 225 | Рис припущенный | 180 | 2,48 | 3,63 | 5,18 | 73,38 |
| 212 | Птица отварная | 70 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 40 | 6,14 | 0 | 1,06 | 113,34 |
| 274 | Кисель из концентрата | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| | Итого | 550 | 29,2 | 25,95 | 41,63 | 619,49 |
| | Норма | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| День №9 (четверг) Завтрак | | | | | | |
| 25 | Салат из св. капусты и св.огурцов | 60 | 0,62 | 3,66 | 2,36 | 44,29 |
| 241 | Картофельное пюре | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 |
| 163 | Рыба отварная | 80 | 5,3 | 5,8 | 0,4 | 50,6 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 40 | 6,14 | 0 | 1,06 | 113,34 |
| 271 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 |
| | Итого | 580 | 20,1 | 21,45 | 60,92 | 576,32 |
| | Норма | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| День №10 (пятница) Завтрак | | | | | | |
| 9 | Салат из моркови | 60 | 2,26 | 1,1 | 7,35 | 79,26 |
| 219 | Греча рассыпчатая с маслом сл. | 150 | 7,8 | 10,9 | 25,9 | 197,5 |
| 36 | Фрикадельки мясн. п/ф в том.соусе | 90 | 3,3 | 18 | 1,8 | 186 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 40 | 6,14 | 0 | 1,06 | 113,34 |
| 274 | Кисель из концентрата | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| 89 | Банан | 150 | 2,25 | 0,15 | 31,5 | 133,5 |
| | Итого | 690 | 23,11 | 30,15 | 96,63 | 825,79 |
| | Норма | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| | итого в среднем за 10 дней | 567,5 | 21,544 | 21,304 | 70,627 | 609,441 |
| | Норма | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
с/п "Кыновская ООШ"

Рачева Т.В.

2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "СОШ № 16 с УИОП"

Ентальцева Т.А.

2021г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных
образовательных учреждений, школ-интернатов. 2008 год
МБОУ "СОШ №16 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ"
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ "КЫНОВСКАЯ ООШ"

возрастная категория с 12 лет и старше ЗАВТРАК 25%

| №п/к | Наименование блюд | Масса порции гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День №1 (понедельник) Завтрак | | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 60 | 1,14 | 1,1 | 4,54 | 141,94 |
| 227 | Макаронные изделия отв. | 180 | 1,92 | 8,52 | 40,2 | 50,68 |
| 205 | Колбаса отварная | 60 | 5,67 | 13,75 | 1,34 | 154,04 |
| 285 | Кофейный напиток на сг.молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 7,67 | 0 | 1,33 | 141,67 |
| 89 | Яблоко | 100 | 0,48 | 0,48 | 12,48 | 54 |
| | Итого | 650 | 18,89 | 26,24 | 85,54 | 674,2 |
| | Норма | 550 | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 |
| День №2 (вторник) Завтрак | | | | | | |
| 22 | Салат из свежих помидор | 60 | 1 | 4,1 | 5,4 | 73,9 |
| 219 | Греча рассыпчатая с маслом сл. | 150 | 7,8 | 10,9 | 25,9 | 197,5 |
| 34 | Котлета мясная п/ф | 80 | 10,44 | 23,92 | 11,34 | 278,2 |
| 265 | Соус томатный | 50 | 3,4 | 1,5 | 1,24 | 6,15 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 7,67 | 0 | 1,33 | 141,67 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов +вС | 200 | 0,33 | 0 | 15,3 | 91,98 |
| | Итого | 590 | 30,64 | 40,42 | 60,51 | 789,4 |
| | Норма | 550 | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 |
| День №3 (среда) Завтрак | | | | | | |
| 9 | Салат из моркови | 60 | 2,26 | 1,1 | 7,35 | 79,26 |
| 211 | Плов из отварной птицы | 200 | 6,1 | 12,9 | 41,5 | 189,5 |
| 376 | Бутерброд с сыром | 65 | 9,53 | 8,52 | 13,87 | 75,11 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 59,89 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 7,67 | 0 | 1,33 | 141,67 |
| | Итого | 575 | 25,56 | 22,52 | 79,02 | 545,43 |
| | Норма | 550 | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 |
| День №4 (четверг) Завтрак | | | | | | |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 1,06 | 5,32 | 70,02 |
| 139 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| 112 | Каша пшеничная молочная | 205 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| 340 | Шанешка с картофелем | 60 | 2,01 | 2,5 | 8,5 | 51,2 |
| 274 | Кисель из концентрата | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 7,67 | 0 | 1,33 | 141,67 |
| 89 | Банан | 150 | 2,25 | 0,15 | 31,5 | 133,5 |
| | Итого | 765 | 25,25 | 15,58 | 110,24 | 802,54 |
| | Норма | 550 | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 |