

СОГЛАСОВАНО
 Начальник Шадринского Территориального
 Отдела Управления Роспотребнадзора по
 Курганской области

 Н.А. Устюжанина

СОГЛАСОВАНО
 Директор МКОУ "СОШ № ____"

 2020г

УТВЕРЖДАЮ
 Председатель Совета ГорПо "Урал"

 Т.В.Ларюшкина

 2020г

Примерное двенадцатидневное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Шадринска (завтраки)

Использованы нормативные документы:

Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений г. Перми
 Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области.2003г
 Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1981г,
 Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.
 Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1986г.

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты с морковью, растит. маслом	30	0,6	6,0	8,1	59,0	сб.1983		13,7		1,8	17,3	11,4	6,1	0,2
Котлета из кур. грудки с сыром	60	10,4	9,1	9,0	141,8			0,9	1,7	2,3	69,6	78,8	6,8	0,2
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982		0,3		0,1	0,6	5,3	1,0	
Макароны отварные	100	4,2	3,4	33,2	113,6	469 сб.1996	0,1			0,6	14,7	60,7	15,7	0,9
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		16,1	41,1	1010 сб.1981		1,2			4,0	4,8	2,6	0,5
Йогурт "Данон"	1шт(110гр)	5,1	3,6	7,0	81,1									
Итого:		23,1	22,7	90,9	522,6		0,2	16,2	1,7	5,2	142,2	183,5	40,6	2,7

День1

Завтрак

День2

Завтрак

Каша "Дружба" с маслом (рис, пшено)	180/5	5,4	5,3	10,2	171,8		0,1	1,1	17,1	0,2	95,7	158,8	41,0	0,9
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	5,3	5,0	16,8	115,3	3 сб.2005	0,1	0,1	0,2	0,4	116,0	162,1	14,0	1,0

Кофейный напиток	200	0,8	0,2	14,6	103,3	1024 сб.1981				60,6	90,9		0,1	
Кексик "Манник"	60	2,2	2,8	11,8	127,4	0,1	0,1				27	40		
Итого:		13,7	13,3	53,4	517,4		0,3	1,3	17,3	0,6	300,0	451,8	55,0	1,9

День3

Завтрак

Тефтели (фарш свинина+говядина, рис)	50	5,5	9,9	7,3	149,3	423 сб.1996	0,1		1,2	5,5	89,5	15,5	0,6
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982		0,5	0,2	0,9	8,0	1,5	0,1
Картофельное пюре	100	1,8	0,4	15,1	70,7	472 сб.1996	0,1	17,5		11,3	51,3	20,3	0,8
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1		0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Компот из сухофруктов с вит.С	200г	1,1			180,2	868 сб.2010	0,1	2,0	2,8	75,6	73,0	52,5	1,7
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5								
Итого:		11,8	11,6	56,9	564,3		0,3	20,0	4,5	109,2	163,3	98,4	4,1

День4

Завтрак

Салат из св.помид, огурцов с	25/25/5	0,5	5,2	1,6	53,4	9 сб.ГорПо"Урал"		8,8	2,4	11,1	17,5	8,6	0,4	
Запеканка "Нептун" (горбуша, рис, морковь,лук)	100	12,6	9,9	19,6	311,1		0,2	1,3	12,6	1,5	88,0	132,0	85,4	1,7
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1		0,4	16,0	22,5	8,5	1,0	
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	396 сб.1986		13,2		3,4	5,1	2,9	0,1	
Итого:		15,9	15,5	63,7	549,0		0,3	23,2	12,6	4,3	118,5	177,1	105,4	3,2

День5

Завтрак

Запеканка творожная	120	14,0	13,9	25,2	139,8			8,1	2,1	12,4	24,2	5,0	0,5	
Повидло	20	0,1		16,1	52,6			0,1		2,8	1,8	1,4	0,3	
Бутерброд с сыром	25/15	4,6	4,4	26,8	132,5		0,1	0,1	0,3	0,4	75,0	112,5	16,8	1,1
Чай с облепихой	200	0,2	0,3	6,3	44,4	628 сб.1996		10,0		3,8	4,5	3,6	0,5	
Итого:		18,9	18,6	74,2	421,5		0,1	10,3	8,4	2,5	94,0	143,0	26,8	2,4

День6

Завтрак

Печень по-строгановски (печень говяжья, сметана)	50/50	10,2	14,6	7,8	190,0	387 сб.1996г	0,2	26,3	60,8	3,4	28,9	43,4	18,8	5,4
Гречка отварная	100	3,1	2,7	16,3	137,6	463 сб.1996	0,1		0,3	33,9	47,9	104,6	3,4	
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1		0,4	16,0	22,5	8,5	1,0	
Кисель	200			7,0	59,9	883 сб.2005				10,1	18,5			
Банан	195	2,9	1,0	27,9	184,3		0,1	19,5	0,8	15,6	24,6	81,9	1,2	
Итого:		18,9	18,7	75,8	652,6		0,5	45,8	60,8	4,9	104,5	156,9	213,8	11,0

День7

Завтрак

Салат "Здоровье" (капуста, морковь, масло раст.)	55	0,8	7,5	4,0	87,1	7 сб.сб.школ Св.обл.	16,9	3,4	24,2	19,5	8,3	0,4	
Гуляш из курицы (куриная грудка, морковь, лук репчат)	45/50	10,2	9,2	11,6	126,5	5 сб.ГорПо"Урал"	4,1	1,5	21,1	32,7	15,9	0,5	
Макароны отварные с сливоч.маслом	100	4,2	2,4	23,2	113,6	469 сб.1996	0,1	0,6	14,7	40,7	15,7	0,9	
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1	0,4	16,0	22,5	8,5	1,0	
Компот из изюма с вит. С	200	0,6	0,2	23,3	148,1	932 сб.1981		0,2	26,1	41,3	13,4	1,0	
Творожок Растишка	45	2,7	1,5	5,6	47,7								
Итого:		21,1	21,2	84,5	603,8		0,2	20,9	6,0	102,1	156,7	61,8	3,7

День8

Завтрак

Яичница по-деревенски (картофель, колбаса "Молочная", яйцо, молоко)	150	10,3	14,6	15,6	234,9		0,2	17,6	117,9	2,3	82,4	189,7	33,2	2,4
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	5,3	3,0	16,8	115,3		0,1	0,1	0,2	0,4	55,0	82,5	14,0	1,0
Какао с молоком	200	3,9	3,9	25,1	150,7	1025 сб.1982		1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0
Пирожное "Солнышко"	45	2,1	0,1	20,3	80,3			0,1		0,3	15,3	29,2		
Итого:		21,5	21,6	77,7	581,2		0,3	19,0	138,1	2,7	278,2	417,6	78,2	4,5

День9

Завтрак

Котлета мясная	50	8,1	12,4	12,7	194,8	658 сб.1982	0,1		1,7	22,8	48,0	15,1	1,8	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982		0,3	0,1	0,6	5,3	1,0		
Пюре гороховое с сливоч.маслом	100	13,0	11,6	44,2	309,6	402 сб.сборн 2010				4,9	1,0	0,3		
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1		0,4	16,0	22,5	8,5	1,0	
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0	0,4	8,8	5,8	3,9	0,7	
Мандарин	130	1,0	0,3	9,8	45,5				1,3	3,5	2,9	2,8		
Итого:		25,0	24,9	107,2	702,1		0,1	100,4	3,9	56,6	85,0	22,8	3,6	

День10

Завтрак

Салат "Приятная свежесть" (капуста св., перец св.,огурец св., масло растит.)	40	0,5	2,5	2,9	36,6	11 сб.ГорПо"Урал"		15,5	1,2	17,0	13,7	5,7	0,3	
Горбуша под шубой (филе горбуши с кожей, лук репчатый, сметана, сыр)	60/30	14,7	17,8	16,5	282,8		0,1	2,7	0,6	3,4	216,8	252,3	52,2	1,1
Рис отварной	100	2,0	0,2	26,8	119,0	465 сб.1996	0,1		0,3	21,8	119,6	42,2	0,8	

Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1		0,4	16,0	22,5	8,5	1,0	
Компот из груш с вит. С	200	0,3		16,9	67,8	932 сб.1981				0,5				
<u>Итого:</u>		20,3	20,9	79,8	587,0		0,2	18,2	0,6	5,2	272,0	408,1	108,6	3,2

День11

Завтрак

Сырники из творога	130	16,0	18,8	39,4	154,8	463 сб.2006г			12,5	1,2	6,5	25,1	3,5	0,4
Молоко сгущеное	10	0,6	0,9	5,4	31,6			0,1	4,2		30,7	31,5	3,4	
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Кофейный напиток	200	2,2	1,8	26,9	132,9	1024 сб.1981		0,7	10,0		60,6	90,9	7,0	0,1
<u>Итого:</u>		22,0	21,9	88,5	400,1		0,1	0,8	26,7	1,6	113,8	170,0	22,4	1,5

День12

Завтрак

Салат из свежих помидор с растит.	45/5	0,5	3,0	1,7	53,8			11,3		0,3	10,0	12,0	9,2	0,4
Оладьи из печени (печень говяжья, рис отв., лук репч., яйцо)	80	11,4	10,2	19,9	244,0	622 сб.2005	0,2	19,5	53,5	5,3	31,9	47,9	37,4	4,3
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982		0,3		0,1	0,6	5,3	1,0	
Картофельное пюре	150	3,3	1,2	11,8	119,4	472 сб.1996	0,2	26,5	4,5		44,0	78,2	33,6	1,2
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Компот из кураги с витамином С	200	1,9	0,1	23,8	184,0	35 сб.Горпо "Урал"		1,5		2,0	60,0	54,0	38,9	1,3
Сахарная ромашка сдоба	60	4,6	9,7	24,4	287,9		0,1		4,4	4,4	10,1	38,3	6,7	0,6
<u>Итого:</u>		24,5	24,8	99,1	975,1		0,6	59,1	62,4	12,5	172,5	258,5	135,3	8,8

