

**СОГЛАСОВАНО**  
 Начальник Шадринского Территориального  
 Отдела Управления Роспотребнадзора по  
 Курганской области  
 \_\_\_\_\_  
 Н.А. Устюжанина  
 \_\_\_\_\_  
 2020г

**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 (обеда)

### Использованные нормативные документы:

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

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b><u>День 1</u></b>															
<b><u>Обед</u></b>															
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	7,1	100,0	120 сб.1996	0,1	30,1	0,1	2,3	45,2	50,2	21,9	0,8	
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами ( минтай, морковь, лук)	90	7,5	8,4	4,3	103,9	517 сб.1982	0,1	3,5	5,7	2,4	31,0	112,6	41,2	0,8	
Рис отварной	100	2,3	0,2	24,9	154,7	465 сб.1996	0,2			0,4	28,3	69,2	54,9	1,1	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Какао с молоком	200	2,9	3,9	15,1	150,7	1025 сб.1982		1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0	
<b><u>Итого:</u></b>		<b>19,9</b>	<b>19,4</b>	<b>79,9</b>	<b>670,8</b>		<b>0,4</b>	<b>35,0</b>	<b>25,7</b>	<b>5,9</b>	<b>262,2</b>	<b>393,3</b>	<b>166,1</b>	<b>5,6</b>	

### **День 2**

**Обед**

Суп гороховый	250	4,0	5,5	23,9	152,8	206 сб.2010	0,1	11,5	2,3	12,6	30,8	16,8	0,6
Мясо по-купечески (говядина, гречка, морковь, лук)	25/100	13,3	16,7	24,3	277,6	642 сб.1982	0,1	0,9	2,7	47,9	70,3	106,9	4,4
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1		0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
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
<b><u>Итого:</u></b>		<b>23,1</b>	<b>23,0</b>	<b>92,7</b>	<b>658,1</b>		<b>0,3</b>	<b>112,4</b>	<b>6,1</b>	<b>101,2</b>	<b>152,0</b>	<b>144,7</b>	<b>7,7</b>

**День 3****Обед**

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	7,2	12,2	111,6	176 сб.1981	0,1	18,6	0,1	2,3	44,7	47,1	23,6	1,1
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	50гр	6,3	7,3	5,0	95,3			0,1	0,2	0,5	16,4	10,5	1,6	
Макароны отварные с маслом слив.	100	4,2	3,4	13,2	113,6	469 сб.1996	0,1		0,6	14,7	40,7	15,7	0,9	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1		0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г				2,8	4,1	2,2	0,4	
Кондитерское изделие	55	2,6	1,5	12,7	119,0				1,3	6,1	27,5	5,0	0,4	
<b><u>Итого:</u></b>		<b>20,3</b>	<b>20,2</b>	<b>81,6</b>	<b>641,6</b>		<b>0,3</b>	<b>18,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5,5</b>	<b>116,6</b>	<b>174,9</b>	<b>65,1</b>	<b>4,9</b>

**День 4****Обед**

Суп картоф.с макарон.изделиями с вар.колбасой	250/15	5,2	7,0	15,9	166,0	217 сб.2005	0,2	16,5	1,8	1,3	20,9	31,3	30,8	1,4
Суфле из печени (печень говяжья, рис, молоко, яйцо курин.)	60	8,6	6,0	12,6	132,6		0,2	12,5	41,5	1,4	28,8	50,0	24,4	3,0
Рагу овощное (картофель, капуста, морковь, лук)	100	1,6	7,0	10,8	94,7		0,1	16,7		2,2	23,7	35,2	20,3	0,7
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Компот из свежих яблок с витам.С	200г	0,1		15,9	104,0	926 сб.1982		2,0			3,9	2,2	1,8	0,5
<b><u>Итого:</u></b>		<b>20,9</b>	<b>20,7</b>	<b>83,7</b>	<b>658,8</b>		<b>0,5</b>	<b>47,7</b>	<b>43,3</b>	<b>5,7</b>	<b>109,2</b>	<b>163,8</b>	<b>94,3</b>	<b>7,6</b>

**День 5****Обед**

Рассольник "Ленинградский"со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	129 сб.1996	0,1	16,8	0,1	2,3	49,0	56,6	30,5	1,0
Рулет мясной с яйцом (фарш свинина+говядина, яйцо, лук репчат)	75	10,7	12,7	10,3	182,8		0,1		54,8	1,0	42,0	78,2	14,0	1,9

Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,8	1,1	26,6	135,7	405 сб.1982	0,2		0,1	14,5	26,0	33,4	1,1	
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		10,5	41,1	1010 сб.1981		1,1		3,8	4,7	2,5	0,5	
<b><u>Итого:</u></b>		<b>20,6</b>	<b>20,6</b>	<b>82,4</b>	<b>579,8</b>		<b>0,4</b>	<b>17,9</b>	<b>54,8</b>	<b>3,8</b>	<b>125,3</b>	<b>188,0</b>	<b>89,0</b>	<b>5,5</b>

### День 6

Суп из овощей со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., горошек зеленый)	250/5	2,1	8,3	11,8	119,6	217 сб.1982	0,1	21,3	0,1	2,3	38,1	88,9	22,8	0,9
Пирог закрытый с картофелем	150	7,3	3,1	34,0	272,8		0,2	20,4		1,4	26,5	135,3	31,9	1,6
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
Молоко питьевое	200	5,9	6,6	10,0	121,4		0,1	2,7	41,0		207,0	184,5	28,7	0,2
<b><u>Итого:</u></b>		<b>18,1</b>	<b>18,3</b>	<b>72,6</b>	<b>594,6</b>		<b>0,4</b>	<b>44,4</b>	<b>41,1</b>	<b>4,1</b>	<b>287,6</b>	<b>431,2</b>	<b>91,9</b>	<b>3,6</b>

### День 7

#### Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., крупа рис)	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216 сб.1982	0,1	20,0	0,1	2,4	38,5	72,4	28,2	0,8
Котлета рыбная (горбуша)	50	12,3	6,2	13,4	147,0	324 сб.1996	0,1		2,1	2,0	76,1	94,0	25,1	1,1
Рис цветной (рис отварной, морковь отварн., кукуруза, зеленый горошек)	120	3,0	10,2	25,3	258,6		0,2	2,4		0,6	30,4	60,9	57,9	1,3
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,8	28,5	161,5	сб.ГорПо "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
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
<b><u>Итого:</u></b>		<b>23,3</b>	<b>23,4</b>	<b>97,8</b>	<b>756,2</b>		<b>0,4</b>	<b>122,5</b>	<b>2,1</b>	<b>6,1</b>	<b>185,6</b>	<b>278,2</b>	<b>132,1</b>	<b>6,0</b>

### День 8

#### Обед

Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	4,4	10,2	123,2	218 сб.2005	0,1	16,5	6,3	1,3	30,6	36,9	24,7	1,1
Фрикадельки мясные	50	6,0	11,0	5,0	147,0					0,9	11,9	19,0	11,1	1,3
Соус красный основной	20	0,7	0,9	1,4	10,4	824 сб.1982		0,6		0,2	1,1	10,7	2,0	0,1

(морковь, лук репч.,  
томат.паста, мука)

Гречка отварная с маслом	100	5,1	16,3	26,3	137,6	463 сб.1996	0,1		0,3	31,9	98,0	104,6	3,4	
						сб.ГорПО	0,1		0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	"Урал"	0,1							
Компот из сухофруктов с вит.С	200г	1,1		24,0	180,2	868 сб.2010	0,1	2,0	2,8	80,6	73,0	52,5	1,7	
<b>Итого:</b>		<b>21,3</b>	<b>21,4</b>	<b>85,4</b>	<b>759,9</b>		<b>0,4</b>	<b>19,1</b>	<b>6,3</b>	<b>6,2</b>	<b>188,1</b>	<b>282,7</b>	<b>212,0</b>	<b>9,5</b>

### День 9

#### Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,8	6,7	17,4	175,7	266 сб.1982	0,1	19,3	2,5	29,4	59,5	29,3	1,5
Биточки из кур	50	4,0	5,3	11,7	88,3				1,6	19,5	18,7	6,9	0,8
Макароны отварные с маслом сливочным	100	6,3	7,7	14,8	170,3	469 сб.1996	0,1		0,9	22,1	33,7	23,5	1,3
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	со.1 опр IU "Vнап"	0,1		0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,8	1010 сб.1981		2,8		5,6	5,7	3,0	0,5
<b>Итого:</b>		<b>20,5</b>	<b>20,4</b>	<b>82,6</b>	<b>637,6</b>		<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>5,7</b>	<b>108,5</b>	<b>162,7</b>	<b>79,8</b>	<b>6,1</b>

### День 10

#### Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,0	117,4	228 сб.1982	0,1	11,5	6,3	1,9	24,0	21,0	18,6	0,8
Печень тушеная в соусе (печень говяжья, морковь, лук репч., томат.паста)	40/40	10,7	15,0	7,1	162,9	618 сб.1981	0,2	21,1	45,9	4,1	50,7	96,5	18,2	4,3
Картофельное пюре	120	2,6	1,0	12,0	95,5	472 сб.1996	0,1	21,2	3,6		45,2	67,5	26,9	1,0
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	со.1 опр IU "Vнап"	0,1		0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Напиток фруктово-ягодный	200	0,1		22,1	88,6			0,1		2,7	1,5	1,2	0,3	
<b>Итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>21,2</b>	<b>85,7</b>	<b>625,9</b>		<b>0,5</b>	<b>53,9</b>	<b>55,8</b>	<b>6,8</b>	<b>154,5</b>	<b>231,6</b>	<b>81,9</b>	<b>8,2</b>

### День 11

#### Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	7,4	9,6	25,8	181,3	108 сб сб школ	0,1	17,0	0,2	1,5	27,1	49,7	31,5	1,5
Тефтели с соусом (фарш свинина+говядина, рис)	50/10	5,6	15,1	10,5	154,5	423 сб.1996	0,1	0,3		1,3	49,8	74,8	16,6	0,6
Пюре гороховое с маслом слив	100	13,0	5,6	50,8	309,6	402 сб.сборн 2010					4,9	1,0	0,3	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1		0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	

Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4
<b><i>Итого:</i></b>		<b>31,4</b>	<b>31,0</b>	<b>125,6</b>	<b>847,5</b>		<b>0,4</b>	<b>17,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>116,5</b>	<b>174,7</b>	<b>67,6</b>	<b>4,5</b>
<b><i>День 12</i></b>														
<b><i>Обед</i></b>														
Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	2,6	5,5	12,4	121,8	176 сб.1981	0,1	18,7	0,1	2,4	44,1	55,4	24,1	1,1
Колбаски детские запеченые	40	4,4	6,8	0,3	118,2		0,1			1,5	14,0	63,7	8,0	0,7
Капуста тушеная	100	2,7	3,0	11,5	93,0	773 сб.1982		59,0		0,2	34,9	48,8	24,9	1,0
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	со.1 оп.10 "Vnan"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Чай с молоком	200	1,0	0,2	11,4	58,3	1011 сб.1981		0,4	6,0		38,5	32,0	6,2	0,4
<b><i>Итого:</i></b>		<b>16,0</b>	<b>16,2</b>	<b>64,1</b>	<b>552,8</b>		<b>0,3</b>	<b>78,1</b>	<b>6,1</b>	<b>4,8</b>	<b>163,4</b>	<b>244,9</b>	<b>80,2</b>	<b>5,2</b>

ИИ.