

Приложение 2
к Приказу №_30/3_ от 31.08.23 г.
Директор МОУ «Окунайская СОШ №1»
О. В. Миськова

Примерное 10-ти дневное меню МОУ «Окунайская СОШ №1». Возрастная категория 12 лет и старше.

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима; весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	1/200/10	293,45	6,00	10,85	42,95	54,8	0,06	0,15	0,96	41,35	130,67	36,46	157,44	0,60
№ 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	82,0	158,2	12,00	42,00	0,1
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак:	590	606,42	15,49	14,78	102,86	74,8	0,26	0,37	12,26	347,35	346,87	88,06	301,34	5,07
	ОБЕД														
№ 83, № 59	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1/250	113,18	3,02	5,26	13,44	0,00	0,08	0,07	1,5	58,30	67,47	2,0	54,80	0,6
№294	Котлеты рубленые из птицы	1/100	285,72	17,44	17,76	16,28	26,9	0,2	0,19	0,5	53,22	63,78	9,2	73,0	0,5
№ 302	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	292,47	10,31	7,31	46,36	0,00	0,25	0,14	0,00	41,54	68,8	3,5	213,3	1,3
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,73	0,8	32,48	17,46	23,44	0,70
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	810	991	37,36	31,28	142,26	26,9	0,67	0,47	2,73	273,86	254,53	62,76	455,44	5,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1597,42	52,85	46,06	245,12	101,7	0,93	0,84	14,99	621,21	601,4	150,82	756,78	10,34

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№291	Плов из птицы	1/210	405,85	21,47	19,69	35,69	64,0	0,26	0,11	0,74	101,02	197,0	22,3	107,5	0,6
№ 382	Какао с молоком	1/200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	25,34	158,22	19,34	124,56	0,48
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром. вып	Апельсины свежие	1/100	37,92	0,90	0,20	8,13	0,00	0,04	0,03	60,00	106,55	34,55	13,00	23,00	0,26
	ИТОГО за завтрак	590	730,41	32,38	24,29	95,57	88,4	0,49	0,38	62,33	352,91	411,77	85,24	345,96	3,51
	ОБЕД														
№ 99	Суп из овощей	1/250	94,12	2,59	5,24	9,15	0,00	0,07	0,05	7,37	54,0	78,35	7,75	28,27	0,47
№321	Капуста тушеная	1/180	135,06	3,71	5,82	16,96	0,00	0,04	0,07	25,6	16,28	105,4	15,7	34,0	0,7
№241	Мясо отварное порционное	1/100	205,45	17,55	14,05	2,2	12,62	0,03	0,17	0,00	104,12	31,0	8,98	122,95	1,47
№ 348	Компот из сушеных яблок	1/200	116,73	0,33	0,01	28,83	0,00	0,00	0,00	0,3	32,09	24,98	6,32	11,56	0,9
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГ за обед	810	719,5	30,11	25,98	91,31	12,62	0,27	0,34	33,27	326,49	261,73	69,35	287,68	5,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1449,91	62,49	50,27	186,88	101,02	0,76	0,72	95,6	679,4	673,5	154,59	633,64	9,22

День: шестой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 182	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	1/200	270,16	7,15	11,16	35,28	55,23	0,18	0,16	1,11	220,33	131,52	45,33	175,59	1,17
№ 388	Напиток из шиповника	1/200	88,15	0,67	0,27	20,76	0,00	0,01	0,05	100,0	0,34	24,34	2,44	3,44	0,63
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
№ 338	Груши свежие	1/100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	119,0	39,0	12,0	16,0	2,30
	ИТОГО за завтрак	580	571,95	14,15	12,59	100,51	55,23	0,34	0,29	106,11	459,67	216,86	90,37	285,93	6,27
	ОБЕД														
№ 88, № 60	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1/250	85,79	2,41	4,95	7,90	0,00	0,06	0,06	9,77	52,0	67,0	10,2	49,00	0,82
№ 291	Плов из отварной говядины	1/300	457,38	25,42	15,7	53,6	29,2	0,16	0,2	1,91	96,85	69,52	81,06	263,0	1,38
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,73	0,8	32,48	17,46	23,44	0,70
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	830	842,8	34,42	21,6	127,68	29,2	0,36	0,33	12,41	269,65	191	139,32	426,34	5,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1414,75	48,57	34,19	228,19	84,43	0,7	0,62	118,52	729,32	407,86	229,69	712,27	11,34

День: седьмой

Неделя второй

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№268	Котлеты мясные	1/80	158,42	8,27	10,02	8,79	12,5	0,04	0,09	0,18	98,8	29,56	11,8	98,71	1,15
№202	Макароны отварные	1/150	168,39	5,51	4,51	26,44	0,00	0,05	0,02	0,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,10
№ 376	Чай с сахаром	1/200	60,46	0,07	0,02	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,6	12,1	1,4	2,8	0,28
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак	610	599,81	20,18	15,81	94,2	12,5	0,25	0,18	10,18	361,74	104,52	73,92	240,58	6,9
	ОБЕД														
№ 84, № 59	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	1/250	123,08	4,55	5,36	14,16	0,00	0,09	0,08	2,8	36,68	69,67	11,91	38,95	0,9
№302	Каша рассыпчатая перловая	1/180	220,24	5,34	5,20	38,02	0,00	0,04	0,05	0,00	4,84	49,0	9,0	139,7	0,5
№ 280, № 331	Фрикадельки из говядины с молоком в соусе	1/100/5	183,34	8,79	11,54	11,08	18,42	0,05	0,07	0,3	105,29	38,74	13,45	78,0	1,1
№ 348	Компот из кураги	1/200	114,0	0,78	0,04	27,63	0,00	0,01	0,03	0,6	71,25	32,32	17,56	21,9	0,48
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	815	808,8	25,39	23	125,06	18,42	0,32	0,28	3,7	338,06	211,73	82,52	369,45	5,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1408,61	45,57	38,81	219,26	30,92	0,57	0,46	13,88	699,8	316,25	156,44	610,03	12,05

День: восьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 312	Пюре картофельное	1/150	137,16	3,06	4,80	20,43	0,00	0,13	0,11	18,16	648,45	36,97	27,75	86,59	1,00
№ 260	Гуляш из отварной говядины	1/100	220,87	14,55	16,79	2,89	0,00	0,03	0,10	0,92	311,5	21,81	22,03	154,15	3,06
№ 377	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	61,5	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	0,00	2,2	21,3	16,2	2,4	4,4	0,36
№ 14	Масло сливочное	1/10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,0	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром. вып	Апельсины свежие	1/100	37,92	0,90	0,20	8,13	0,00	0,04	0,03	60,00	106,55	34,55	13,00	23,00	0,26
	ИТОГО за завтрак	662	691,68	24,65	29,92	80,95	40	0,33	0,3	81,28	1210,8	133,93	95,78	362,04	6,87
	ОБЕД														
№ 96, № 59	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	1/250	108,06	3,02	5,34	11,98	0,00	0,09	0,06	4,1	34,90	53,65	13,17	54,72	0,92
№ 255, № 332	Печень по-строгановски говяжья с соусом	1/100	168,19	13,26	11,23	3,52	4115	0,2	1,45	7,45	104,95	34,24	8,0	136,0	2,22
№315	Овощи отварные с маслом	1/180	80,3	3,25	4,66	6,34	25,2	0,04	0,08	49,76	60,18	232,0	15,79	54,63	0,74
№348	Компот из сушеных яблок	1/200	116,73	0,33	0,01	28,83	0,00	0,00	0,00	0,3	32,09	24,98	6,32	11,56	0,9
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	810	641,42	25,79	22,1	84,84	4140,2	0,46	1,64	61,61	352,12	366,87	73,88	347,81	6,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1333,1	50,44	52,02	165,79	4180,2	0,79	1,94	142,89	1562,92	500,8	169,66	709,85	13,82

День: девятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 234	Котлеты или биточки рыбные с маслом	1/80	120,42	6,95	5,86	9,97	18,00	0,07	0,10	0,3	99,44	49,0	23,0	96,0	0,41
№ 304	Рис отварной	1/130	181,65	3,16	4,65	31,79	0,00	0,02	0,02	0,00	34,0	12,18	10,15	41,21	0,37
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
№ 382	Какао с молоком	1/200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	25,34	158,22	19,34	124,56	0,48
Пром. вып	Груши свежие	1/100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	119,0	39,0	12,0	16,0	2,30
	ИТОГО за завтрак	590	634,21	20,52	15,21	103,81	42,4	0,3	0,39	6,89	397,78	280,4	95,09	368,67	5,73
	ОБЕД														
№ 98, № 60	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	1/250	80,81	2,48	5,17	6,09	0,00	0,04	0,03	0,00	43,77	61,37	3,87	33,57	0,57
№279, №331	Тефтели 2-вариант с соусом	1/110	142,21	7,46	8,29	9,44	33,0	0,05	0,07	0,00	107,6	23,65	16,5	83,14	0,68
№302	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	292,47	10,31	7,31	46,36	0,00	0,25	0,14	0,00	41,54	68,8	3,5	213,3	1,3
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,73	0,8	32,48	17,46	23,44	0,70
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	820	815,12	26,84	21,72	128,07	33	0,48	0,31	0,73	313,71	208,3	71,93	444,35	5,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1449,33	47,36	36,93	231,88	75,4	0,78	0,7	7,62	711,49	488,7	167,02	813,02	11,15

День: десятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 259	Жаркое по-домашнему	1/220	274,15	27,53	8,47	21,95	24,00	0,21	0,35	5,97	171,44	146,1	23,7	84,0	1,07
№379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	82,0	158,2	12,00	42,00	0,1
№ 14	Масло сливочное	1/10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,0	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак	610	653,21	37,1	19,65	81,99	84	0,41	0,58	17,27	480,44	364,7	75,3	230,9	5,56
	ОБЕД														
№113	Суп лапша домашняя	1/250	106,58	2,56	5,54	11,62	12,5	0,05	0,04	0,5	28,02	39,55	10,67	37,9	0,65
№321	Капуста тушеная	1/180	135,06	3,71	5,82	16,96	0,00	0,04	0,07	25,6	16,28	105,4	15,7	34,0	0,7
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	98,75	9,75	4,95	3,80	5,82	0,05	0,06	2,73	90,0	41,07	29,5	160,19	0,4
№ 348	Компот из сушеных груш	1/200	119,65	0,34	0,09	29,37	0,00	0,00	0,01	1,2	48,25	24,38	11,72	13,8	0,23
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	810	628,18	22,29	17,26	95,92	18,32	0,27	0,23	30,03	302,55	232,4	98,19	336,79	4,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1281,39	59,39	36,91	177,91	102,32	0,68	0,81	47,3	782,99	597,1	173,49	567,69	9,71
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		1455,64	52,87	45,77	208,48	510,14	0,72	0,83	56,41	886,52	526,76	187,35	704,65	11,38

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва.; Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016г., г. Москва

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Меню составил специалист РОО

Сарбо Е.С.