

Утверждаю

Шаповалов Н.В.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на весенне-летний период
для школьников МБОУ Нижне-Ольховская СОШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Нижне-Ольховская СОШ

Виниченко С.А.

2021г



Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Примерное меню

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный.	150	21,62	36,21	4,24	210,34		210
	Зеленый горошек	60	1,95	2,24	3,61	42,6	6,54	131,02
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
	Итого за Завтрак		27,67	47,36	60,77	564,67	10,63	
Обед	Суп картофельный рисовый	250	0,53	0,85	4,35	27,77	4	546,05
	Котлеты мясные	120	21,21	20,37	22,64	360,98	0,02	268,04
	Картофельное пюре	200	4,34	8,88	29,08	219,3	33,8	226
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			33,22	32,57	121,64	928,22	38,31	
Итого за день			60,89	79,93	182,41	1492,89	48,94	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	150/20	23,84	16,28	28,19	353,57		545
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
	Итого за Завтрак		27,96	25,08	66,87	602,35	0,09	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,99	5,18	13,27	108,57	8,39	82
	Печень тушеная в соусе	100/50	1,22	13,4	5,28	146,54	0,96	255,01
	Макаронные отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62		108,01
	Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	13	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за Обед		19,13	36,21	143,27	985,54	22,84	
Итого за день			47,09	61,29	210,14	1587,89	22,93	

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	10,95	13,99	64,53	427,79	1,39	173
	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89		204,03
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
	Итого за Завтрак		13,35	22,3	80,62	578,28	1,39	
Обед	Суп картофельный с макаронами на кур.б	250	1,7	2,82	13,83	90,08	8,5	103,07
	Котлеты рубленые из куриной грудки(Сельская)	120	13,87	20,21	10,3	279,46	0,02	294
	Картофель отварной	200	3,9	7,54	30,7	205,71	28	125
	Оруж солёный	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за Обед		26,33	33,2	119,39	890,38	40,61	
	Итого за день		39,68	55,5	200,01	1468,66	42	

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Оладьи из пшена (Печень тушеная в соусе)	86	0,1	19,04	0,15	172,36		282
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	5,87	7,36	38,2	246,47		171
	Кофейный напиток	200						
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	19,96	79,8		379,01
	Огурец соленый	75	0,6	0,08	24,9	131		560
	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35	1,2	9,75		21,01
	Итого за Завтрак		13,88	32,33	84,41	693,38		15
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	87
	Шницель натуральный рубленый(отбивная с филе курицы)	120	28,27	33,35	13,46	459,5		267
	Рис отварной.	200	5,07	7,24	51,1	295,11		304
	Салат из квашеной капусты	100	0,14	5,02	5,9	69	1	47
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за Обед		44,94	53,33	150,57	1264,03	7,3	
Итого за день			58,82	85,66	234,98	1957,41	7,3	

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Приложение №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлета отварная (порциями)	80	10,24	17,76	1,2	205,6		16
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,47	8,99	41,46	284,95		171
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,2	9,75		21,01
	Итого за Завтрак		23,35	28,38	82,41	682,98	0,09	
Обед	Рассольник ленинградский .	250	2,17	5,38	17,18	128,95	15,5	82
	Сметана	10	0,38	1	0,56	13		
	Гуляш	100/50	46,98	44,49	11,43	634,14	13,8	260
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,29	11,99	55,28	379,94		171
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
Итого за Обед	Хлеб пшеничный/ружаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за день		67,68	65,49	149,01	1471,16	33,39	
			91,03	93,87	231,42	2154,14	33,48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сырники из творога со сметаной(Запеканка из творога со сметаной)	150	24,38	31,08	16,15	440,53		538
	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89		204,03
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54		15
	Итого за Завтрак		32,16	44,49	44,69	710,52		
	Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	87
	Тефтели мясные с соусом	100/50	19,44	28,56	24,56	433,14	5,29	279
	Макароны отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62		108,01
	Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	13	75
	Сок	200	1		18,2	76	4	187,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за Обед		41,04	51,54	154,72	1253,15	28,1	
Итого за день			73,2	96,03	199,41	1963,67	28,1	

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Приложение №12 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сосиски отварные	80	0,06	5,28	0,1	48,07		243
	Макаронь, отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62		108,01
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8		379,01
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Зеленый горошек	60	1,95	2,24	3,61	42,6	6,54	131,02
Итого за Завтрак			12,88	16,68	95,18	589,09	6,54	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,6	4,14	10,61	86,85	6,71	82
	Рыба , тушенная с овощами	100/50	24,51	8,91	5,1	199,14	4,13	229,01
	Картофельное пюре	200	4,34	8,88	29,08	219,3	33,8	226
	Зеленый горошек	100	3,25	3,73	6,01	71	10,9	131,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
Итого за Обед			5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за день			40,04	28,03	114,77	883,46	56,03	
			52,92	44,71	209,95	1472,55	62,57	

ИП Шаровалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Приложение №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	7,3	13,12	62,89	403,69		174
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54		15
	Итого за Завтрак		12,86	18,27	88,99	574,87	0,09	
Обед	Суп картофельный рисовый	250	0,53	0,85	4,35	27,77	4	546,05
	Жаркое по домашнему	250/50	26,79	24,47	33,65	467,57	43,05	259,02
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			34,18	27,95	102,56	810,47	51,14	
Итого за день			47,04	46,22	191,55	1385,34	51,23	

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Приложение №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный.	150	21,62	36,21	4,24	210,34		210
	Икра кабачковая..	100	1,9	8,9	7,7	119	7	528
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8		379,01
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
	Итого за Завтрак		25,45	45,86	44,35	474,64	7	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	3,19	8,62	15,73	155,72	13,47	88
	Котлеты рубленые из куриной грудки(Сельская)	120	13,87	20,21	10,3	279,46	0,02	294
	Рис отварной.	200	5,07	7,24	51,1	295,11		304
	Зеленый горошек	100	3,25	3,73	6,01	71	10,9	131,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за Обед		31,72	42,17	147,11	1108,46	24,88	
	Итого за день		57,17	88,03	191,46	1583,1	31,88	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты (Биточки) рыбные-(Рыба тушеная с овощами)	78	14,91	13,11	18,35	253,37	0,37	234
	Картофель отварной с маслом	150	3	5,77	24,07	164,93	29,43	125
	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,2	9,75		21,01
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Итого за Завтрак		20,62	19,76	69,72	545,23	29,89	
	Обед							
	Рассолник ленинградский .	250	2,17	5,38	17,18	128,95	15,5	82
	Сметана	10	0,38	1	0,36	13		
	Котлеты мясные	120	21,21	20,37	22,64	360,98	0,02	268,04
	Каша рассыпчатая пшеничная	200	7,83	9,81	50,94	328,63		171
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			38,45	39,19	155,88	1146,69	19,61	
Итого за день			59,07	58,95	225,6	1691,92	49,5	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

