

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Пензенской области в Нижнеломовском,
Наровчатском, Спасском, Вадинском,
Мокшанском, Земетчинском районах
И.В. Поспелов



УТВЕРЖДАЮ:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ
п. Пашково



Н.А. Раннева

«...» сентября 2020г.

**Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
МОУ СОШ п. Пашково**

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200	3,88	6,49	28,95	179,25
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	37,98	113,70
	Бутерброды с сыром и маслом	50/15/10	9,4	16,8	15,6	253,7
	Груша	100	0,5	0,3	10,3	47
	Итого		17,34	23,59	79,83	593,74
Обед						
	Салат овощной	100	1,41	5,08	9,02	87,4
	Щи с мясом	250	3,5	3,9	19,48	106
	Жаркое по-домашнему	200	32,4	31,4	27,6	324,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56
	Хлеб ржаной	80	5,67	0,84	29,4	142
	Итого		43,18	41,22	99,50	715,80
	Итого в день		60,52	64,81	179,33	1309,5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

В меню включены рецептуры из:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, - М.: Хлебопродинформ, 2004 год (№№ 2, 3 9, 4. 43, 142, 97, 432, 486 и т.д.);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. - К, 2005 год (№№ 486, 467, 510, 206, 204, 170, 187, 390, 424, 591, 675. и т.д.);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М : ДеЛи принт, 2010 г. (№№ 13, 15, 14, 38,45, 93, 94, 87, 245, 286, 304 и т.д.);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М : ДеЛи принт, 2011 г. (№№ 288, 298, 52 и т.д.);

1 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200	5,88	6,49	25,95	179,25
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,98	113,79
	Бутерброд с сыром и маслом	50/15/10	9,4	16,8	15,6	253,7
	Груша	100	0,5	0,3	10,3	47
	Итого		17,34	23,59	79,83	593,74
Обед						
	Салат овощной	100	1,41	5,08	9,02	87,4
	Щи с мясом	250	3,5	3,9	19,48	106
	Жаркое по-домашнему	200	32,4	31,4	27,6	324,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56
	Хлеб ржаной	80	5,67	0,84	29,4	142
	Итого		43,18	41,22	99,50	715,80
	Итого в день		60,52	64,81	179,33	1309,5

2 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценн ость (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Колбаса отварная	100	17,00	16,00	-	209
	Макароны с маслом	200	6,20	4,0	32,60	192,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,1	13,90	57
	Батон, пряник	50/50	8,3	7,2	68,1	250
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46
	Итого		32,16	27,25	127,2	756,00
	Обед					
	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
	Суп крестьянский с крупой (пшено) на мясокостном/б.	250	10	7,30	15,82	170
	Ленивые голубцы с курицей	200	13	25	17,2	348,2
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	23,2	208
	Печенье	50	20,8	1,04	8,04	103
	Итого		49,30	34,32	71,98	979,60
	Итого в день		81,46	61,57	199,2	1735,60

Здень

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тичес кая
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша молочная рисовая	200	5,0	6,2	32,00	194,0
	Какао с молоком	200	6,8	8,00	30,90	233,5
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Банан	100	1,5	-	22,4	117,0
	Хлеб белый	50	3,8	0,45	24,85	108,5
	Итого		22,2	19,25	110,45	716,0
Обед						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Голень куриная тушёная	100	16,15	7,02	4,79	147,0
	Картофельное пюре	200	2,16	3,73	14,7	104
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
	Хлеб ржаной	80	5,67	0,84	29,4	142
	Конфеты шоколадные	25	1,2	4,5	17	175,9
	Итого		29,32	24,01	116,81	855,25
	Итого в день		51,52	44,16	227,26	1571,25

4 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Рыба тушеная с овощами	100	23,51	10,98	5,6	215,56
	Хлеб белый	50	3,8	0,45	24,85	108,5
	Кисель	200	0,41	-	25,2	98
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46
	Итого		38,06	18,91	114,73	775,32
Обед						
	Салат овощной	100	1,43	6,09	8,36	93,9
	Суп гороховый на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Макароны отварные с руб. мясом	200	16	11,8	38,8	324,4
	Сок фруктовый	200	1,0	-	27,5	112
	Хлеб ржаной	80	5,67	0,84	29,4	142
	Итого		29,59	24,01	120,39	807,05
	Итого в день		67,65	42,92	235,12	1582,37

5 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша пшенная молочная	200	5,88	6,49	26,00	179,25
	Какао с молоком	200	6,8	8,0	30,9	223,5
	Батон	50	4,4	4,5	34,1	150
	Печенье	100	9,8	9,9	68,1	300
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46
	Итого		27,28	28,89	170,40	898,75
	Обед					
	Салат овощной	100	1,41	5,08	9,02	87,4
	Суп из рыбной консервы	250	8,6	11,36	19,6	223,8
	Курица тушеная в соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34
	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28
	Хлеб ржаной	80	5,67	0,84	29,4	142
	Печенье	50	20,8	1,04	8,04	103
	Итого		59,37	48,25	129,24	1149,8
	Итого в день		86,65	77,14	299,64	1902,5

бдень

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша геркулесовая	200	8,16	9,84	47,8	264,0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,1	13,90	57
	Бутерброд с сыром	50/15	6,18	4,51	19,50	109,85
	Мандарин	100	0,5	0,2	7,5	34
	Итого		15,04	14,65	88,9	464,85
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	25,25	102,5
	Жаркое по-домашнему	200	32,4	31,4	27,6	324,4
	Компот из сухофруктов	200	0,41	-	25,2	98
	Хлеб ржаной	80	5,67	0,84	29,4	142
	яблоко	100	0,4	-	11,3	46,0
	Итого		42,10	42,23	127,77	800,30
	Итого в день		57,14	56,88	216,67	1265,15

7 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Рыба тушеная с овощами	100	23,51	10,98	5,6	215,56
	Рис отварной	200	2,88	4,97	19,6	160
	Бутерброд с сыром	50/15	3,51	4,51	54,54	175,9
	Сок фруктовый	200	1,0	-	21,2	88
	Итого		30,90	20,46	100,94	639,46
	Обед					
	Салат овощной	100	1,42	-	8,36	93,9
	Суп крестьянский с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,50
	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	223
	Гороховое пюре	200	23,2	5,43	50,8	314,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28
	Хлеб ржаной	80	5,67	0,84	29,4	142
	Печенье	50	4,9	4,9	34,1	150
	Итого		49,35	26,92	165,85	1042,4
	Итого в день		80,25	47,38	266,79	1681,86

8 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Курица тушеная с овощ.	100	17,65	14,58	4,7	221
	Картофельное пюре	200	2,84	5,39	20,70	142,63
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,00
	Батон	50	4,2	3,7	34,1	125
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46
	Итого		25,29	23,87	93,10	644,63
	Обед					
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9
	Суп мясными картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8
	Ленивые голубцы	200	13	25	17,2	348,2
	Кисель	200	0,41	-	25,2	98
	Хлеб ржаной	80	5,67	0,84	29,4	142
	Печенье	50	4,9	4,9	34,1	150
	Итого		34,46	33,72	141,24	945,65
	Итого в день		59,75	57,59	243,34	1590,28

9 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша Дружба молочная	200	5,53	6,29	26,71	178,9
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,5
	Бутерброд с сыром и маслом	50/15/10	9,4	16,8	15,6	253,7
	Груша	250	0,75	-	26,0	222,5
	Итого		19,20	26,81	93,80	800,6
	Обед					
	Салат овощной	100	1,42	-	8,36	93,9
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Котлета (мясо или птица)	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Подлива	100	0,08	1,9	4,9	39,7
	Компот из сухофруктов	200	0,41	-	25,2	98
	Хлеб ржаной	80	5,67	0,84	29,4	142
	Итого		38,56	27,05	147,67	1044,36
	Итого в день		57,76	53,86	241,47	1844,96

10 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша манная молочная жидкая	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00
	Кисель	200	0,41	-	25,2	98
	Мандарин	100	0,5	0,20	7,5	34
	Батон	50	4,2	3,7	34,1	125
	Ватрушка	70	8,9	7,65	71,64	391,01
	Итого		24,45	22,66	179,74	825,3
	Обед					
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8
	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377
	Чай с сахаром и	200/15/7	0,20	0,1	13,90	57
	Хлеб ржаной	80	5,67	0,84	29,4	142
	Конфеты шоколадные	25	1,2	4,5	17	175,9
	Итого		37,34	37,02	118,77	1013,95
	Итого в день		61,79	59,68	298,51	1839,25