

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю в г. Уссурийск
Экспертное заключение № 10-П/М-02 от
« 19 » 01 2022г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»
Федосенко Л.М.

« 03 » 09 2024г

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей льготной категории в возрасте 12-17 лет
на осенне-зимний период 2024-2025 учебный год в МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»

Наименование блюда	Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 ДЕНЬ															
ОБЕД															
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур	Сб.2005	243	250	8,84	5,34	31	207,42	0,16	4,64	0,01	1,12	26,53	106	30,66	1,62
Голубцы ленивые с мясом говядины	Сб.2008	306	200	12	19,5	23,4	315,7	-	24,2	-	4,8	75,5	184,8	40,7	3,4
Помидор свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,5	0,1	1,4	18,5	0	6	0	1	13,8	8,4	25,2	0,6
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Вафля	Сб.2008		60	4,5	3	35,19	261,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
ИТОГО ЗА ОБЕД				28,32	28,21	120	939,81	0,81	34,84	6,01	7,41	137,43	378,4	118,46	7,44

							2	ДЕНЬ							
ОБЕД															
Суп картофельный с рыбными консервами	<i>Сб.2008</i>	225	250	7,5	7,34	32	230,06	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
Макароны отварные с м/с	<i>Сб.2008</i>	359	200	5,62	5,58	26,45	208,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Котлета мясная	<i>Сб.2011</i>	608	100	13,2	14	19,06	254,49	0,1	2,6	0,03	0,03	39,6	152,28	19,32	1,56
Чай с сахаром	<i>Сб.2008</i>	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец свежий нарезанный	<i>Сб.2015</i>	86/83	60	0,1	1,4	8,5	0	6	0	6	1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	<i>Сб.2008</i>	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД				28,9	28,59	115,02	821,9	132,61	2,64	51,32	1,33	73,88	266,15	125,88	14,24
			3 ДЕНЬ												
ОБЕД															
Борщ из свежей капусты с мясом кур	<i>Сб.2005</i>	175	250	10,6	11,6	26,1	244,2	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
Картофельное пюре	<i>Сб.2005</i>		200	4,7	5,1	22,7	151,2	0,25	3,28	0,03	5,8	73,58	490,95	78,75	6,78
Тефтели мясные с соусом	<i>Сб.2005</i>	668/ 824	100/ 20	9,03	10,54	34	266,62	0,08	2,8	0	10,56	16,7	114,11	18,43	7,84
Чай с сахаром	<i>Сб.2008</i>	376	200	0,2	0	19	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец соленый/свежий	<i>Сб.2015</i>	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	<i>Сб.2008</i>	480	40	2,28	0,27	14,01	77,59	0,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,3	27,6	117,2	816,74	0,47	24,81	0,06	17,52	246,28	787,66	151,17	16,78
							4	ДЕНЬ							
ОБЕД															
Рассольник Ленинградский с мясом кур	<i>Сб.2005</i>	208	250	3,44	10,71	29,2	201,35	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
Гороховое пюре с мясом	<i>Сб.2015</i>	216	150/ 60	11,3	12	5,98	169,12	0,24	0,94	-	1,26	53,7	152	10,39	0,74
Чай с сахаром	<i>Сб.2008</i>	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Помидор свежий нарезанный	<i>Сб.2015</i>	86/83	60	0,48	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	<i>Сб.2008</i>	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Пирожок	<i>Сб.2008</i>	30	100	3,12	7,06	19,56	158,76	0	0	0,04	0,1	1,2	1,9	0	0,02

печеный с повидлом															
ИТОГО ЗА ОБЕД				30,15	31,15	116,08	820,31	0,97	19,67	0,08	7,16	217,17	419,32	76,58	4,13
			5 ДЕНЬ												
ОБЕД															
Суп картофельный с галушками и мясо кур	Сб.2015	216	250	7,8	10,2	26,8	219	0,05	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2
Каша гречневая с м/с	Сб.2008	353	200	6,46	8,67	37,84	251,23	0,18	0	0,02	12,98	12,98	208,5	67,5	323
Гуляш из мяса говядины	Сб.2005	555	100/20	13,9	10	20	217,6	0,04	0	0,05	3,86	18,05	70,6	10,08	10,23
Огурец свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД				31,13	29,23	115,04	824,55	0,32	28,15	0,13	19,74	172,03	461,7	131,78	335,59
							6 ДЕНЬ								
ОБЕД															
Суп картофельный с рыбными консервами	Сб.2005	225	250	1,96	7,34	12,5	97,9	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
Макароны отварные с м/с	Сб.2008	359	200	5,62	4,52	33,45	188,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Котлета мясная	Сб.2011	608	100	12,47	10,44	18,08	220,16	0,08	2,08	0,02	0,02	31,68	121,83	15,46	1,25
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	19,5	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец соленый/свежий	Сб.2015	69/68	60	0,5	1	1,4	16,6	0	6	0	1	13,8	8,4	25,3	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Печенье	сб.2008		60	4,5	4	29,2	171,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,53	29,54	128,14	823,81	127,19	8,12	51,31	1,51	83,36	289,7	134,02	15,19
			7 ДЕНЬ												
ОБЕД															
Свекольник с мясом кур	Сб.2008	55	250	1,6	4,14	11,86	91,1	0,04	5,56	0,21	0,21	25,04	75,92	27,04	1,06
Картофель тушеный с мясом	Сб.2008	300	200	13	17,7	18,4	132,03	0,25	3,28	-	5,85	73,58	490,95	78,75	6,78

Булочка	Сб.2008	501	70	10	2,3	41,8	300,1	0,06	0,05	0,05	3,1	67,8	66,1	15,8	0,4
Компот из сухофруктов	Сб.2010	680	200	0,56	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Салат из квашенной капусты	Сб.2008	81	120	1,86	5,98	9,19	98,02	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
Хлеб	Сб.2008	480	40	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
ИТОГО ЗА ОБЕД				30,84	31,18	128,23	833,03	0,82	34,71	0,42	9,16	285,74	695,51	157,51	10,44
							8	8 ДЕНЬ							
ОБЕД															
Суп картофельный с галушками и мясом кур	Сб.2015	216	250	7,8	11,2	27	219	0,05	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2
Рис отварной с м/с	Сб.2015	304	200	5,13	7,25	67	341,75	0,1	0	0	0,4	10,7	28,31	82,4	14,4
Рыба запеченная с овощами	Сб.2005	506	80/40	12	9,8	4,3	145,4	0,1	3	1,8	0,5	248	197,2	65,84	0,77
Помидор свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	19	87,55	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,9	28,61	133,69	862,83	0,3	31,15	1,86	3,8	399,7	408,11	202,44	17,53
								9 ДЕНЬ							
ОБЕД															
Борщ из свежей капусты	Сб.2008	85	250	4,53	9,33	8,45	144,89	0,01	10,6	0	0,28	47,73	142,33	35,2	5,15
Жаркое по-домашнему	Сб.2008	294	200	20,78	12,3	22,13	334,68	0,25	10,93	0,05	0,48	54,75	353,9	75,83	5,38
Винегрет овощной	Сб.2008	67	100	1,4	9,04	8,4	125,12	0,24	9,6	0,01	4,75	31,2	102,02	19,5	0,83
Яблоко	Сб.2008	338	100	0,4	0,4	10	47	0,2	2,2	0,01	0,85	12,76	37,93	10,23	1,12
Компот из сухофруктов	Сб.2008	25	200	0,48	0	27,89	125,2	0	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	1
Хлеб	Сб.2008	480	40	3,1	1,06	31,3	107,14	0,08	-	-	-	29,62	-	3,2	0,54
ИТОГО ЗА ОБЕД				30,69	32,13	118,17	884,03	0,78	34,15	0,23	6,36	195,54	668,12	159,28	14,02
							10	10 ДЕНЬ							
ОБЕД															
Салат из	Сб.2008	33	100	1,65	4,12	7,29	72,84	0,05	9,8	0	0	27,93	0	0	1,31

отварной свеклы															
Рассольник Ленинградский	Сб.2011	96	250	6,86	7,5	11,81	152,78	0,13	7,75	0,03	0,13	30,47	154,68	53,23	4,68
Картофельное пюре	Сб.2005		200	3,2	5,1	17,7	126,2	0,25	3,28	0,03	5,8	73,58	490,95	78,75	6,78
Бефстроганов из печени	Сб.2011		100	6,88	11,6	3,08	163,84	0,1	0,8	-	2,2	31,1	209,8	31,5	0,8
Чай с сахаром	Сб.2010	680	200	0,48	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Пирожки печеные с повидлом	Сб.2008	476	100	5,56	2,02	39,49	209,78	0,16	1,85	0,02	1	55,15	111,99	16,7	0,92
Хлеб	Сб.2008	480	40	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
<u>ИТОГО ЗА ОБЕД</u>				27,73	31,04	126,35	937,22	1,15	24,3	0,23	9,13	296,95	998,91	201,9	16,11

**В данном меню использовались Сборники рецептур на продукцию во всех образовательных учреждений
Под редакцией М.П. Могильного, 2005-2015 г.**