«Утверждаю»
Директор МКОУ «Смазневская
_____ Н.М. Жмакина

Примерное 10 – дневное меню учреждения

МКОУ « Смазневская СОШ»

с нормами питания на 2023-2024 год.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет								**5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше**							
Неделя 1 День 1								**Неделя 1 День 1**							
обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24	02а	**обед**	Масло сливоч.порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96
	Щи со сметаной	200	0,84	0,67	3,69	24,66	30		Щи со сметаной	250	0,84	0,67	3,69	24,66	30
	Тефтели мясо- круп	90	12,64	9,49	6,47	168,73	106		Тефтели мясо- круп	90	12,64	9,49	6,47	168,73	106
	макароны с маслом	180	4,14	5,0	23,4	155,16	15		макароны с маслом	230	4,14	5,0	23,4	155,16	15
	Кисель плодов-ягод	180	0	0	19,6	80	118		Кисель плодов-ягод	200	0	0	19,6	80	118
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43	81
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
	Фрукты-груша	1 шт	0,3	0,3	8,8	40,0	05а								
Итого за обед			***24,54***	***24,28***	***101,31***	***735,77***					***29,33***	***32,42***	***129,21***	***940,28***	
Итого за день			***24,54***	***24,28***	***101,31***	***735,77***					***29,33***	***32,42***	***129,21***	***940,28***	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет								**5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше**							
Неделя 1 День 2								**Неделя 1 День 2**							
обед	Сыр твердый в нарезке	15	3,86	4,92	0	60,0	07	**обед**							
	Суп гороховый вегет	200	2,86	0,24	8,06	50,94	35		Суп гороховый вегет	250	2,86	0,24	8,06	50,94	35
	Бифстроганов	90	16,73	15,78	4,25	225,82	91		Бифстроганов	120	16,73	15,78	4,25	225,82	91
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,7	4,82	27,45	180,34	65		Каша гречневая рассыпчатая	230	5,7	4,82	27,45	180,34	65
	Какао напит на молоке	180	6,2	6,4	22,36	169,82	120		Какао напит на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Фрукты-банан	1 шт	1,4	0,5	18,9	86,4	11а		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			***39,82***	***33,73***	***101,95***	***880,0***					***37,01***	***35,86***	***97,67***	***870,14***	
Итого за день			***39,82***	***33,73***	***101,95***	***880,0***					***37,01***	***35,86***	***97,67***	***870,14***	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет								**5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше**							
Неделя 1 День 3								**Неделя 1 День 3**							
обед	Масло сливоч.порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96	**обед**	Масло сливоч.порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96
	Рассольник со сметаной	200	1,69	0,95	6,12	47,37	32		Рассольник со сметаной	250/300	1,69	0,95	6,12	47,37	32
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,47	4,97	4,41	100,04	88		Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,47	4,97	4,41	100,04	88
	Рис отварной с овощами	180	2,25	3,66	16,97	125,7	58		Рис отварной с овощами	230	2,25	3,66	16,97	125,7	58
	Сок яблочный	180	1,0	0,2	19,8	86,0	442		Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	100	6,14	2,14	41,86	214,43	81
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			***23,05***	***25,97***	***102,42***	***763,63***					***26,12***	***27,04***	***123,35***	***870,84***	
Итого за день			***23,05***	***25,97***	***102,42***	***763,63***					***26,12***	***27,04***	***123,35***	***870,84***	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет								**5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше**							
Неделя 1 День 4								**Неделя 1 День 4**							
обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,08	0,1	2,6	14	01а	**обед**	Сыр твердый в нарезке	15	3,86	4,92	0	60,0	07
	Суп с рыбными консервами	200	4,07	1,04	6,66	60,34	42		Суп с рыбными консервами	250	0,84	0,67	3,69	24,66	42
	Биточки мясные	90	12,44	9,24	12,56	183,0	608		Биточки мясные	90	12,44	9,24	12,56	183,0	608
	Гороховое пюре	180	17,58	8,5	40,99	291,09	161		Гороховое пюре	230	17,58	8,5	40,99	291,09	161
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	49,28	132		Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	132
	Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Фрукты-яблоко	1 шт	0,3	0,3	8,3	40,0	10а		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			***49,54***	***23,311***	***105,04***	***744,93***					***52,24***	***35,01***	***105,79***	***851,25***	
Итого за день			***49,54***	***23,311***	***105,04***	***744,93***					***52,24***	***35,01***	***105,79***	***851,25***	
Средние значение за период:															

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет								**5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше**							
Неделя 1 День 5								**Неделя 1 День 5**							
обед	Омлет натуральный	150	7,85	9,06	3,21	124,93	77	**обед**							
	Борщ на м/б со сметаной	200	1,54	0,87	2,71	32,49	28		Борщ на м/б со сметаной	250	1,64	0,89	2,91	40,49	28
	Нарезка из репч. лука	45	0,6	2,78	3,5	41,45	11		Нарезка из репч. лука	60	0,8	3,71	4,67	55,26	11
	Жаркое По-домашнему	230	10,62	10,86	19,4	243,74	94		Жаркое По-домашнему	240	10,62	10,86	19,4	243,74	94
	Отвар шиповника	180	0,54	0,22	15,72	75,76	129		Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	129
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	100	6,14	2,14	41,86	214,43	81
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			***26,67***	***32,41***	***80,09***	***761,59***					***22,19***	***25,37***	***100,0***	***765,68***	
Итого за день			***26,67***	***32,41***	***80,09***	***761,59***					***22,19***	***25,37***	***100,0***	***765,68***	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет								**5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше**							
Неделя 2 День 6								**Неделя 2 День 6**							
обед	Свекла тушеная	100	1,63	3,0	8,17	68,54	59	**обед**	Свекла тушеная	150	1,63	3,0	8,17	68,54	59
	Суп картоф. с мак.изд	200	1,74	0,27	7,26	42,82	34		Суп картоф. с мак.изд	250	1,74	0,27	7,26	42,82	34
	Изделие (рыб кот)форм из феле рыбы	90	29,75	0,76	0	166,0	84		Изделие (рыб кот)форм из феле рыбы	90	29,75	0,76	0	166,0	84
	Вермишель с маслом	180	3,90	4,10	20,84	138,25	75		Вермишель с маслом	230	3,90	4,10	20,84	138,25	75
	Компот из с/ф	180	1,04	0	26,96	107,44	122		Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Фрукты-банан	1 шт	1,4	0,5	18,9	86,4	11а		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			***44,98***	***17,25***	***117,68***	***716,89***					***44,38***	***20,46***	***103,45***	***766,49***	
Итого за день			***44,98***	***17,25***	***117,68***	***716,89***					***44,38***	***20,46***	***103,45***	***766,49***	
Средние значение за период:															

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет								**5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше**							
Неделя 2 День 7								**Неделя 2 День 7**							
обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24	02а	**обед**	Масло сливоч.порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96
	Суп крестьян со сметаной	200	1,21	0,81	6,6	46,04	37		Суп крестьян со сметаной	250	1,21	0,81	6,6	46,04	37
	Плов из птицы (рис)	200	23,68	28,01	39,53	412,71	55		Плов из птицы(рис)	230	23,68	28,01	39,53	412,71	55
	Кофейный напиток	180	2,29	2,52	10,75	72,67	126		Кофейный напиток	200	2,29	2,52	10,75	72,67	126
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			***33,8***	***40,16***	***96,23***	***798,64***					***33,55***	***39,51***	***92,11***	***914,11***	
Итого за день			***33,8***	***40,16***	***96,23***	***798,64***					***33,55***	***39,51***	***92,11***	***914,11***	

рием пи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет								**5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше**							
Неделя 2 День 8								**Неделя 2 День 8**							
обед	Сыр твердый в нарезке	15	3,86	4,92	0	60,0	07	**обед**							
	Суп молоч.с макар. изд.	200	7,18	6,51	23,54	182,0	93		Суп молоч.с макар. изд.	220	1,18	6,51	23,54	182,0	93
	Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183,0	608		Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183,0	608
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,7	4,82	27,45	180,34	65		Каша гречневая рассыпчатая	230	5,7	4,82	27,45	180,34	65
	Чай с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	133		Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничн 1 сорт	100	6,14	2,14	41,86	214,43	81
	Фрукты-груша	1 шт	0,3	0,3	8,8	40	05а		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			***32,77***	***30,92***	***106,58***	***805,14***					***26,74***	***34,32***	***120,89***	***948,36***	
Итого за день			***32,77***	***30,92***	***106,58***	***805,14***					***26,74***	***34,32***	***120,89***	***948,36***	

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет								**5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше**							
Неделя 2 День 9								**Неделя 2 День 9**							
обед	Масло сливоч.порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96	**обед**	Масло сливоч.порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96
	Суп картоф.с мясн.фрикад.	200	5,83	4,56	13,59	118,80	209		Суп картоф.с мясн.фрикад.	250	5,83	4,56	13,59	118,80	209
	Голубцы ленивые с отварным рисом	230	7,31	7,32	9,34	133,21	92		Голубцы ленивые с отварным рисом	250	7,31	7,32	9,34	153,21	92
	Сок виноградный	180	0,54	0	29,34	123,0	399		Сок виноградный	200	0,54	0	29,34	123,0	399
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	100	6,14	2,14	41,86	214,43	81
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			***22,32***	***28,07***	***107,39***	***779,53***					***25,39***	***29,14***	***128,32***	***936,74***	
Итого за день			***22,32***	***28,07***	***107,39***	***779,53***					***25,39***	***29,14***	***128,32***	***936,74***	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет								**5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше**							
Неделя 2 День 10								**Неделя 2 День 10**							
обед	Суп с клецками	200	2,55	0,86	8,45	57,12	43	**обед**	Суп с клецками	250	2,55	0,86	8,45	57,12	43
	Сельдь с луком	45	4,55	3,59	1,91	58,19	364		Сельдь с луком	60	6,07	4,79	2,54	77,59	364
	Гуляш из мяса говяд	90	14,44	16,58	3,8	224,0	259		Гуляш из мяса говяд	120	14,44	16,58	3,8	224,0	259
	Картофельное пюре	180	2,17	3,12	5,36	82,640	56		Картофельное пюре	200	2,17	3,12	5,36	82,640	56
	Какао напит на молоке	180	6,2	6,4	22,36	169,82	120		Какао напит на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшенич 1 сорт	100	6,14	2,14	41,86	214,43	81
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
	Фрукты-яблоко	1 шт	0,3	0,3	8,3	40,0	10а								
Итого за обед			***33,78***	***31,92***	***71,11***	***738,99***					***37,57***	***33,89***	***84,37***	***825,6***	
Итого за день			***33,78***	***31,92***	***71,11***	***738,99***					***37,57***	***33,89***	***84,37***	***825,6***	