Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Малая Екатериновка Калининского района Саратовской области»
412457, Саратовская область, Калининский район с. Малая Екатериновка,
Школьный тупик, 63

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Малая Екатериновка
Калининского района
Саратовской области»
_____Ярковая Е.В.
Приказ № 128 от 20.08.2021г.

Примерное десятидневное меню
(обед) для обучающихся от 12 лет и старше
МБОУ «СОШ с. Малая Екатериновка Калининского района Саратовской области»

СЕЗОН: ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ

Ярковая Елена Викторовна

Подписано цифровой подписью: Ярковая Елена Викторовна

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
17	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
62	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/180	Макаронные изделия отварные	6,96	0.096	37,19	185,99	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
293	1/90	Птица запеченная	22,06	18,23	5,88	276,25	54.5	20.3	132.9	1.62	43	0.05	0	0.02
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0.02	0.1	68
878	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итог		**36,79**	**25,726**	**241,86**	**868,5**	**97.36**	**72.94**	**358.58**	**4.71**	**43**	**0.21**	**1.8**	**73.915**

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
33	1/60	Салат из свеклы и зеленным горошком, т/о	1,33	3,35	5,99	61,68	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
61	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,62	3,79	19,05	109,8	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00	8,25
132	1/180	Картофель тушеный	3,84	6,24	24,46	181,63	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
388	1/80	Рыба отварная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
268	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	9,98	63	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
878	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0

	Итог		**22,99**	**22,18**	**97,48**	**648,11**	**100,16**	**74,59**	**114,48**	**2,68**	**0,05**	**0,22**	**0,96**	**43,18**

День 3

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
13	1/60	Свежий огурец в нарезке с растительным маслом	0,61	4,87	1,91	53,84	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
83	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	8,75	6,84	20,39	178,2	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
145	1/180	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282	1/90	Печень тушеная	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
388	1/200	Натуральный сок	0,75	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
878	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	29	130	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**25,54**	**27,97**	**97,01**	**868,04**	**108,41**	**112,49**	**448,67**	**8,65**	**8,81**	**12,664**	**5,46**	**197,64**

День 4

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
12	1/60	Свежий помидор в нарезке с луком и растительным маслом	0,61	4,87	1,91	53,84	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
73	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,96	8,16	27,12	135,96	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
122	1/230/80	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
278	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16,5	128	7	8	20	0.15	0.04	0,01	0,06	6,8
878	2/80	Хлеб пшеничный	3,9	0	58	130	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**24,07**	**33,33**	**146,53**	**749,3**	**88,31**	**62,58**	**166,11**	**3,04**	**3,85**	**12,51**	**2,2**	**36,4**

День 5

№	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая**	**Минеральные вещества**	**Витамины**

рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
13	1/60	Огурец свежий в нарезке	1,07	0,13	3,47	18,67	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
52	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	2,1	5,87	10,19	101,74	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
165	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	8,8	9,6	54,9	303	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
78	1/90	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
270	1/200	Чай с сахаром /лимоном	1	0,05	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/80	Хлеб пшеничный	3,9	0	58	130	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**30,74**	**23,45**	**151,09**	**810,41**	**128,59**	**118,81**	**487,06**	**8,2**	**0,01**	**0,27**	**0,53**	**97,32**

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,67	7,31	12	118,77	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
81	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	6,59	6,34	19,6	161,7	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
276	1/250/90	Жаркое по домашнему	29,92	8,11	23,86	288,04	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
134	1/200	Кисель	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
878	2/80	Хлеб пшеничный	3,9	0	52	130	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**42,68**	**21,76**	**123,96**	**826,51**	**113,93**	**135,11**	**154,05**	**7,11**	**0,27**	**0,06**	**0,46**	**33,21**

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
17	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1,3	2	5,99	61,7	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88

52	1/250	Суп из овощей с фасолью	11,12	10,37	17,52	208,75	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
437	1/90	Гуляш из отварной говядины	12,85	10,34	3,3	157,5	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
161	1/180	Каша гороховая	18,29	2,9	43,2	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
278	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
878	2/80	Хлеб пшеничный	3,9	0	26	130	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**33,73**	**26,58**	**97,5**	**810,35**	**98,65**	**92,09**	**191,89**	**3,64**	**0,04**	**0,09**	**0,46**	**19,68**

День 8

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
12	1/60	Помидор свежий в нарезке	1,47	0,27	5,06	32	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
62	1/250/50	Суп картофельный с клецками	6,59	6,34	19,6	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
287	1/200/60	Ленивые голубцы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
442	1/200	Натуральный сок	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
878	2/80	Хлеб пшеничный	3,9	0	26	130	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**35,74**	**28,06**	**114,27**	**866**	**122,26**	**128,18**	**377,91**	**6,39**	**60,23**	**0,09**	**0,44**	**168,81**

День 9

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,67	7,31	11,6	118,77	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
62	1/250/10	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	2,17	8,77	150,3	123	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
202	1/180	Макаронные изделия отварные	7,73	0,1	37,2	186	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015

99	1/90	Котлета мясная (из мяса говядины)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
278	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
878	2/80	Хлеб пшеничный	3,9	0	26	130	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**34,87**	**30,28**	**254,1**	**876,77**	**109,13**	**86,66**	**286,83**	**3,14**	**0,08**	**0,2**	**3,37**	**32,195**

День 10

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
обед														
12	1/60	Огурец свежий в нарезке	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
111	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
165	1/180	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
388	1/80	Рыба отварная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
268	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	9,98	107	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
878	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**23,51**	**21,16**	**97,22**	**635,55**	**100,52**	**57,9**	**228,6**	**6,73**	**0,07**	**0,18**	**0,505**	**19**

Технологические карты приготовления блюд в школах (ОО) г.Москвы по требованиям нового СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" 2021 года, химический состав и пищевая ценность блюд, разрешенные блюда.

Сборник рецептур (справочник, рецептурник) содержит технологические карты(рецепты) приготовления **178 блюд**

При подготовке сборника использовано официальное издание: **Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы.** Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) и другие.

Сайты: sales@pbprog. Програмный центр. Помощь образованию.ru.http://poprod.ru. Детский сад .Питание.