

Утверждено:

И.о.директора школы

Т.В.Медведева

2023 г.



Примерное

10-дневное меню для обучающихся
от 12 и старше лет (5-11 кл.)

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Хомутовская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза Домникова В. М.»
на 2023-2024 учебный год

Примерное 10-дневное меню для учащихся 5-11 классов (12-18 лет) на 2023-2024 учебный год

Наименование биопла		Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ДЕНЬ № 1																
Завтрак																
№15	Сыр порциями	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30		
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,32	93,52	0,04	0,04		0,52	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	10,00		152,20	92,80	10,67	0,48		
№182	Печенье	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00	2,10		
	ИТОГО:		11,70	15,04	77,09	491,12	0,18	1,58	21,00	4,02	190,40	107,90	65,47	3,02		
ДЕНЬ № 2																
Завтрак																
185	Каша молочная геркулесовая	200	7,60	8,90	25,50	285,00	0,20	0,50	0,12	9,90	41,20	101,30	14,60	1,66		
	Компот из ов. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14	0,95		
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44		
ИТОГО:			10,96	9,46	72,70	493,12	0,25	1,40	0,12	10,42	64,58	118,90	54,54	3,05		
ДЕНЬ № 3																
Завтрак																
№304	Каша рисовая молочная	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00		2,40	103,93	19,00	0,53		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40		
	Пряник	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00	2,10		
ИТОГО:			8,35	16,47	90,88	544,70	0,19	0,00	11,00		37,40	105,83	39,00	3,03		
ДЕНЬ № 4																
Завтрак																
№346	Булочка	80	7,28	12,52	43,95	318,00	0,12		4,00		19,80	27,40	70,00	1,30		
	Компот из апельсинов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	0,52	14,18	4,40	5,14	0,95		
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,32	93,52	0,04				9,20	13,20	34,80	0,44		
ИТОГО:			10,64	13,08	91,15	526,12	0,17	0,90	4,00	0,52	43,18	45,00	109,94	2,69		
ДЕНЬ № 5																
Завтрак																
168	каша манная молочная	200	6,10	11,30	33,50	260,00	0,06	0,22	0,05	0,46	59,20	36,00	30,20	0,45		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40		
	Печенье	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00	2,10		
ИТОГО:			10,80	22,40	87,70	595,00	0,14	0,22	11,05	3,96	94,20	37,90	50,20	2,95		
ДЕНЬ № 6																
Завтрак																
272	Каша пшеница молочная	200	9,00	11,40	44,00	314,60	0,17	0,54	0,17	0,48	193,20	117,00	23,06	1,18		
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	0,18		
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44		
ИТОГО:			12,24	11,80	88,08	502,32	0,22	1,62	0,17	1,00	208,80	133,80	57,86	1,80		
ДЕНЬ № 7																

Примерное 10-дневное меню для учащихся с 5-11 классов (с 12-18 лет) на 2023-2024 учебный год

обед										Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва				
Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ДЕНЬ № 1																			
Обед																			
№6/0	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,15	6,65			16,15	34,00	13,30	0,48					
№6/6	Сосиска отварная с соусом	60/50	9,09	18,24	23,05	226,54	0,05	1,60	0,01		26,25	140,35	21,34	1,65					
№6/0/1	Макаронная отварные	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00		4,86	37,17	8,62	1,10					
№6/4/2	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14	0,95					
№6/4/3	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00		16,00	9,00	2,20	0,95					
№6/4/3	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86					
ИТОГО:			20,52	29,61	129,59	756,73	0,35	19,15	0,01	0,00	91,24	279,52	72,40	8,24					
ДЕНЬ № 2																			
Обед																			
№6/3	Салат из свежих помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30			17,21		17,62	0,83					
№6/5/7	Тефтели мясные	80	19,89	12,66	17,64	248,52	0,18	1,37	0,02		36,97	208,50	67,50	3,95					
№6/0/2	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	0,18					
№6/4/9	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86					
№6/4/9	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		87,36	275,70	111,76	8,25					
ИТОГО:			33,10	24,65	123,46	789,67	0,34	22,75	0,02	0,00									
ДЕНЬ № 3																			
Обед																			
№6/4/6	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96					
№6/1/2	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,01	138,60	0,14	18,34	28,60		37,30	79,78	28,00	11,20					
№6/3/6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40					
	Легенное	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00	2,10					
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86					
ИТОГО:			26,26	24,00	121,34	733,54	0,38	21,69	39,61		138,21	383,74	122,77	16,52					
ДЕНЬ № 4																			
Обед																			
№6/5	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95		6,71	44,67	24,71	13,16	0,54					
№6/9/1	Плов из птицы	150	12,71	7,08	26,80	229,00	0,08	4,52	19,42		34,76	174,90	40,53	1,48					
№6/3/9	Кашейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30			125,80		14,00	0,13					
№6/4/0	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00		16,00		9,00	2,20					
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86					
ИТОГО:			22,28	15,43	101,79	597,84	0,23	50,77	19,42	6,71	235,03	263,21	91,69	6,21					
ДЕНЬ № 5																			
Обед																			
№6/9/0	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,30	0,08	0,68	53,75		70,13	172,75	29,88	2,21					
№6/0/4	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00		2,40	103,93	19,00	0,53					
№6/4/2	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14	0,95					
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86					
ИТОГО:			30,81	23,96	112,19	743,54	0,26	1,58	53,75	0,00	100,51	344,68	69,02	5,55					
ДЕНЬ № 6																			
Обед																			
№6/15	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00		18,68	34,61	16,26	0,74					
№6/0/3	Макаронная отварные	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00		4,86	37,17	8,62	1,10					
№6/16	Сосиска отварная с соусом	60/50	9,09	18,24	23,05	226,54	0,05	1,60	0,01		26,25	140,35	21,34	1,65					

№ 149	Копиот из сушоружном	200	0,04	0,00	24,76	94,30	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
№ 103	Чуриот опаше	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	2,20	
№ 102	Чед рашот	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
№ 101	Чед рашот		20,71	29,51	120,39	745,00	0,35	29,44	0,01	85,99	279,33	70,22	7,73
ДЕПЕ, № 7													
Оба													
№ 13	Копиот из опаше помпир	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30		17,21		17,62	0,83
№ 134	Чуриот, рашење в соус	80/50	15,77	15,24	13,39	153,54	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№ 102	Чед опаше, раскитати	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	208,50	67,50	3,95
№ 176	Чед с сагроз	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
№ 101	Чед рашот	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
№ 101	Чед рашот		28,03	21,05	103,83	628,49	0,32	1,44	18,52	96,59	394,48	102,85	6,84
ДЕПЕ, № 8													
Оба													
№ 17	Чуриот опашот	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		31,23		20,12	0,82
№ 112	Чед, крешено	150	3,09	4,85	20,01	138,60	0,14	18,34	28,60	37,30	79,78	28,00	11,20
№ 108	Копиот из опаше с соусом	80/50	13,21	11,48	18,65	230,34	0,01	1,72	23,01	42,05	146,25	31,04	1,41
№ 132	Копиот из опаше	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№ 101	Чед рашот	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
№ 101	Чед рашот		22,46	26,73	114,43	746,58	0,26	30,59	51,61	138,56	294,03	99,30	16,24
ДЕПЕ, № 9													
Оба													
№ 10	Копиот из опаше опашот	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,15	6,65		16,15	34,00	13,30	0,48
№ 100	Чуриот опаше	100	22,40	18,23	7,03	281,30	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21
№ 104	Чед опашот	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00	2,40	103,93	19,00	0,53
№ 109	Чед	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ 101	Чед рашот	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
№ 101	Чед рашот		32,32	29,89	106,32	778,39	0,42	11,33	53,75	116,48	375,68	85,18	7,88
ДЕПЕ, № 10													
Оба													
№ 103	Чуриот опаше	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00	4,86	37,17	8,62	1,10
№ 137	Чед опаше	80	19,89	12,66	17,64	248,52		1,37		36,97		11,64	1,43
№ 179	Копиот из опаше с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30		125,80		14,00	0,13
№ 103	Чед рашот	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
№ 101	Чуриот опаше	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	16,00		9,00	2,20
№ 101	Чед рашот		33,65	20,45	110,43	700,06	0,18	12,67	0,00	197,43	100,77	58,26	6,72
№ 101	Чед рашот		270,14	245,28	1151,77	7220,72	2,99	201,41	236,70	1287,40	2991,14	883,45	90,19
№ 101	Чед рашот		27,01	24,53	115,18	722,07	0,30	20,14	23,67	128,74	299,11	88,35	9,02
СРЕДНЕ ЗА ДЕПЕ:													

4. Борине рецептур на продукцино для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Мотильный М. П.; Тугельян В. А.; Запиева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИПОВ 2006