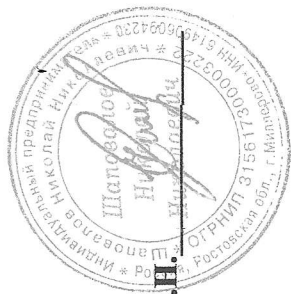


Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на весенне-летний период
для школьников МБОУ Колодезянская СОШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Колодезянская СОШ

Талагаева О.Г.

2021г



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011

Примерное меню

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный.	150	21,62	36,21	4,24	210,34		210
	Зеленый горошек	60	1,95	2,24	3,61	42,6	6,54	131,02
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
Итого за Завтрак			27,67	47,36	60,77	564,67	10,63	
Обед	Суп картофельный рисовый	250	0,53	0,85	4,35	27,77	4	546,05
	Котлеты мясные	120	21,21	20,37	22,64	360,98	0,02	268,04
	Картофельное пюре	200	4,34	8,88	29,08	219,3	33,8	226
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
Итого за Обед			33,22	32,57	121,64	928,22	38,31	
Итого за день			60,89	79,93	182,41	1492,89	48,94	

ИП Шаповалов Н.Н.
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	150/20	23,84	16,28	28,19	353,57		545
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
Итого за Завтрак			27,96	25,08	66,87	602,35	0,09	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,99	5,18	13,27	108,57	8,39	82
	Печень тушенная в соусе	100/50	1,22	13,4	5,28	146,54	0,96	255,01
	Макароны отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62		108,01
	Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	13	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за Обед		19,13	36,21	143,27	985,54	22,84	
Итого за день			47,09	61,29	210,14	1587,89	22,93	

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная вязкая	265	10,95	13,99	64,53	427,79	1,39	173
	молочная с маслом, сахаром							
	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89		204,03
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
Итого за Завтрак			13,35	22,3	80,62	578,28	1,39	
Обед	Суп картофельный с макаронами на кур.б	250	1,7	2,82	13,83	90,08	8,5	103,07
	Котлеты рубленые из куриной грудки(Сельская)	120	13,87	20,21	10,3	279,46	0,02	294
	Картофель отварной	200	3,9	7,54	30,7	205,71	28	125
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный(ржаной)	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за Обед		26,33	33,2	119,39	890,38	40,61	
Итого за день		39,68	55,5	200,01	1468,66	42		

ИП Шаповалов Н.Н.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Оладьи из печени (Печень тушенная в соусе)	86	0,1	19,04	0,15	172,36		282
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	5,87	7,36	38,2	246,47		171
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8		379,01
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,2	9,75		21,01
	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54		15
	Итого за Завтрак			13,88	32,33	84,41	693,38	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	87
	Шницель натуральный рубленый(отбивная с филе курицы)	120	28,27	33,35	13,46	469,5		267
	Рис отварной.	200	5,07	7,24	51,1	295,11		304
	Салат из квашеной капусты	100	0,14	5,02	5,9	69	1	47
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за Обед			44,94	53,33	150,57	1264,03	7,3
Итого за день			58,82	85,66	234,98	1957,41	7,3	

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Колбаса отварная (порциями)	80	10,24	17,76	1,2	205,6		16
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,47	8,99	41,46	284,95		171
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,2	9,75		21,01
Итого за Завтрак			23,35	28,38	82,41	682,98	0,09	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,17	5,38	17,18	128,95	15,5	82
	Сметана	10	0,38	1	0,56	13		
	Гуляш	100/50	46,98	44,49	11,43	634,14	13,8	260
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,29	11,99	55,28	379,94		171
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за Обед		67,68	65,49	149,01	1471,16	33,39	
Итого за день		91,03	93,87	231,42	2154,14	33,48		

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сырники из творога со сметаной(запеканка из творога со сметаной)	150	24,33	31,08	16,15	440,53		538
	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89		204,03
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54		15
	Итого за Завтрак			32,16	44,49	44,69	710,52	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	87
	Тефтели мясные с соусом	100/50	19,44	28,56	24,56	433,14	5,29	279
	Макаронны отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62		108,01
	Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	13	75
	Сок	200	1		18,2	76	4	187,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		927
	Итого за Обед		41,04	51,54	154,72	1253,15	28,1	
Итого за день		73,2	96,03	199,41	1963,67	28,1		

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сосиски отварные	80	0,06	5,28	0,1	48,07		243
	Макароны отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62		108,01
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8		379,01
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Зеленый горошек	60	1,95	2,24	3,61	42,6	6,54	131,02
Итого за Завтрак			12,88	16,68	95,18	589,09	6,54	
Обед	Борщ с капустой и картофелем...	200	1,6	4,14	10,61	86,85	6,71	82
	Рыба , тушенная с овощами	100/50	24,51	8,91	5,1	199,14	4,13	229,01
	Картофельное пюре	200	4,34	8,88	29,08	219,3	33,8	226
	Зеленый горошек	100	3,25	3,73	6,01	71	10,9	131,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
			40,04	28,03	114,77	883,46	56,03	
	Итого за Обед		52,92	44,71	209,95	1472,55	62,57	
Итого за день								

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	7,3	13,12	62,89	403,69		174
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54		15
	Итого за Завтрак		12,86	18,27	88,99	574,87	0,09	
Обед	Суп картофельный рисовый	250	0,53	0,85	4,35	27,77	4	546,05
	Жаркое по домашнему	250/50	26,79	24,47	33,65	467,57	43,05	259,02
	Огулец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(блок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Итого за Обед		34,18	27,95	102,56	810,47	51,14	
Итого за день		47,04	46,22	191,55	1385,34	51,23		

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	Омлет натуральный.	150	21,62	36,21	4,24	210,34		210	
	Икра кабачковая.	100	1,9	8,9	7,7	119	7	528	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8		379,01	
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560	
Итого за Завтрак		25,45	45,86	44,35	474,64	7			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	3,19	8,62	15,73	155,72	13,47	88	
	Котлеты рубленые из куриной грудки(Сельская)	120	13,87	20,21	10,3	279,46	0,02	294	
	Рис отварной.	200	5,07	7,24	51,1	295,11		304	
	Зеленый горошек	100	3,25	3,73	6,01	71	10,9	131,02	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349	
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527	
	Итого за Обед		31,72	42,17	147,11	1108,46	24,88		
Итого за день		57,17	88,03	191,46	1583,1	31,88			

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Приложение №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты (Биточки) рыбные-(Рыба тушеная с овощами)	78	14,91	13,11	18,35	253,37	0,37	234
	Картофель отварной с маслом	150	3	5,77	24,07	164,93	29,43	125
	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,2	9,75		21,01
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
Итого за Завтрак			20,62	19,76	69,72	545,23	29,89	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,17	5,38	17,18	128,95	15,5	82
	Сметана	10	0,38	1	0,56	13		
	Котлеты мясные	120	21,21	20,37	22,64	360,98	0,02	268,04
	Каша рассыпчатая пшеничная	200	7,83	9,81	50,94	328,63		171
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед		38,45	39,19	155,88	1146,69	19,61		
Итого за день		59,07	58,95	225,6	1691,92	49,5		