

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ № 4



С.С. Евсеенко

2021г

Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей из многодетных и малообеспеченных семей, стоящих на учете в соцзащите в образовательных учреждениях г. Куйбышева.

Возрастная категория: старше 11 лет

Сезон: осень

Действителено на сентябрь 2021г

10-дневное меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: старше 11 лет

Сумма питания в среднем; льготное питание -45 руб./день; платный обед - 49,5 руб./день.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
	Икра кабачковая (горяченно)	50	0,95	4,45	3,85	59	Москва 2004г № 101
	Суп картофельный с горохом	200	4,69	4,43	15,96	124	Москва 2004г №139
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,72	6,92	42,89	273	Пермь 2001г № 196
	Шницель "Городской" п/ф	50	12,3	18	13,9	267	ТУ10.86.10-005-16923037-2019
	Соус красный основной	20	0,17	0,41	1,3	10	1982г № 824
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0	23,5	96	Пермь 2001г № 255
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,67	47	Москва №653
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,2	9,2	44	Москва №653
	Итого за обед		29,88	34,61	120,27	920	
Итого за день			29,88	34,61	120,27	920	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 1						
	Салат из яиц по-чешски	50	0,29	2,54	1,89	31	Новосибирск 2000г №38
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,63	5,83	11,06	102	Москва 2004г № 110
	Картофельное пюре	150	3,33	5,55	22,01	156	Пермь 2001г № 216

обед	Пудинг рыбный (паровой)	80/8	10,55	11,6	6,46	172	Москва 2004г № 401
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,51	51	Пермь 2001г № 271
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,67	47	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,2	9,2	44	Москва №653 №12
Итого за обед		18,54	25,97	73,8	603		
Итого за день		18,54	25,97	73,8	603		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ж	
обед	Салат "Объеденье"	50	1,01	2,96	2,18	39	Новосибирск 2000г №39
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,37	4,49	15,29	121	Москва 2004г №139
	Плов из грудки кур	150 (50/100)	2,76	8,35	26,68	195	Москва 2004г № 492
	Сок фруктово-овощной	180	0,16	0	2,95	12	Москва №653 №11
	Булочка "Домашняя"	60	4,42	9,53	37,23	253	Пермь 2001г № 282
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,67	47	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,2	9,2	44	Москва №653 №12
Итого за обед		15,28	25,73	103,2	711		
Итого за день		15,28	25,73	103,2	711		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ж	
Неделя 1	День 4						

	Винегрет овощной	50	0,68	5,08	4,47	67	Новосибирск 2000г №16
	Рассольник со сметаной	200/8	1,7	6,66	11,53	116	Москва 2004г № 130
	Макаронные изделия отварные	150	6,08	6,83	40,57	252	Пермь 2001г № 204
обед	Котлеты рубленные "Особенные" из мяса птицы п/ф	50	12,8	11,2	8,2	185	ТУ10.86.10-004- 16923037-2019
	Соус сметанный с томатом	20	0,27	2,51	1,03	28	Москва 2004г № 601
	Компот из кураги	180	0,94	0	25,33	100	Пермь 2001г № 263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,03	71	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,2	9,2	44	Москва №653 №12
	Итого за обед		25,74	32,72	115,36	863	
	Итого за день		25,74	32,72	115,36	863	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормепитуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День						
5							
	Салат "Сказка"	50	0,41	3,09	10,87	72	Новосибирск 200г № 14
	Свекольник со сметаной	200/8	1,93	6,6	13,39	123	Пермь 2001г № 35
	Гарнир сложный (капуста тушеная/картофельное поре)	100 (50/50)	2,81	4,69	17,14	120	Пермь 2001г № 210/216
обед							
	Биточки "По-московски" п/ф	50	9,7	14,27	13,44	236	ТУ10.86.10-004- 16923037-2019
	Кисель из повидла	180	0,14	0	33,81	130	Пермь 2001г № 248

Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,67	47	Москва №653 №12
Хлеб ржаной	20	0,99	0,2	9,2	44	Москва №653 №12
Итого за обед		17,55	29,05	107,52	772	
Итого за день		17,55	29,05	107,52	772	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норма攝етуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	Огурец соленый (порционно) Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	40 200/8	0,32 1,63	0,04 6,55	0,64 7,49	5	Отработка
	Каша гречневая рассыпчатая Котлеты рубленные "Особенные" из мяса птицы	150 50	8,72 12,8	6,92 11,2	42,89 8,2	273	Пермь 2001г № 196
обед	П/Ф					185	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14	Москва 2004г № 587
	Сок фруктово-овощной	180	0,16	0	2,95	12	Москва №653 №11
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,67	47	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,2	9,2	44	Москва №653 №12
Итого за обед		26,35	26,12	82,32	676		
Итого за день		26,35	26,12	82,32	676		

Прием пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норма攝етуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							

	Салат из капусты с морковью и маслом растительным	50	0,77	2,58	5,62	44	Новосибирск № 4 2000г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	3,34	16,78	108	Москва 2004г № 140
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	Пермь 2001г № 201
обед	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/50	13,87	6,13	4,62	128	Пермь 2001г № 154
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0	23,5	96	Пермь 2001г № 255
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,03	71	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54	Москва №653 №12
	Итого за обед		25,46	18,76	114,42	729	
	Итого за день		25,46	18,76	114,42	729	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норма культуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 3						
	Салат "Объеденье"	50	1,01	2,96	2,18	39	Новосибирск №39
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	2,02	6,7	13,82	128	Москва 2004г № 132
обед	Грудка куриная, тушенная с капустой	150 (50/100)	3,45	9,34	18,02	154	Новосибирск 2000г №70
	Напиток из ягод с/м	180	0	0	17,96	68	Пермь 2001г № 262
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,67	47	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,2	9,2	44	Москва №653 №12
	Итого за обед		9,04	19,4	70,85	480	
	Итого за день		9,04	19,4	70,85	480	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4	Винегрет овощной	50	0,68	5,08	4,47	67	Новосибирск 2000г №16
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,69	2,29	13,95	89	Москва 2004г №138
	Макаронные изделия отварные	150	6,08	6,83	40,57	252	Пермь 2001г № 204
	Биточки "По-московски" п/ф с маслом сливочным	50/8	9,7	16,8	13,44	236	Тула 10.86.10-004-16923037-2019
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	17	67	Пермь 2001г № 254
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,67	47	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,2	9,2	44	Москва №653 №12
	Итого за обед		20,85	31,54	108,3	802	
	Итого за день		20,85	31,54	108,3	802	
Неделя 2 День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из моркови и яблок	50	0,4	5,02	2,2	55	Пермь 2001г № 10
	Суп "Курячий"	200	3,28	4,26	16,85	121	Отработка
	Запеканка картофельная с мясом	150	12,41	15,74	26,13	300	Москва 2004г №2478
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14	Москва 2004г № 587
	Напиток из шиповника	180	0,72	0	24,27	51	Пермь 2001г № 261
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,67	47	Москва №653 №12

Хлеб ржаной	20	0,99	0,2	9,2	44	Москва №653 №12
Итого за обед		19,53	26,43	89,6	632	
Итого за день		19,53	26,43	89,6	632	
Среднее значение за период:		20,82	27,03	98,56	718,80	

Исп. Техник-технолог



F A Колесникова