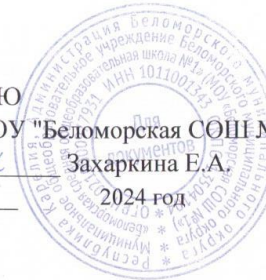


УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ "Беломорская СОШ №1"
Захаркина Е.А.
"01" 09 2024 год



МОУ "Беломорская СОШ №1"

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Разработано на основании примерного 20-ти дневного меню №20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021г для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Утвержденного ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области"

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

Прием пищи: обед

I день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			835	29,8	32,6	118,1	885	
			100	0,7	0,1	1,3	11,3	№70-2006
Овощи свежие (огурцы)								
огурцы свежие грунтовые	105	100						
огурцы свежие парниковые	102	100						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной			250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	110-2004
свекла	50	40						
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель	27	20						
морковь	16	13						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре	6	6						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16,2	15,1	0,7	203,5	494-2004
курица потрашенная I категории	167	149						
грудка или бедро куриное	157	149						
томатное пюре	5	5						
чеснок свежий	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Рагу из овощей			180	5,2	11,3	23	214,5	224-2004
картофель	173	130						
морковь	30	24						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
для соуса		60						
томатное пюре	10	10						
мука пшеничная	2	2						
лук репчатый	6	4						
сахар	1,5	1,5						
Сок в ассортименте			200	0,5	0	34	138	518-2013
			40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб ржанной			60	3	0,8	24,3	116,8	
Хлеб пшеничный								

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			850	29,6	26	144,5	930,7	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			100	0,8	0,1	1,6	10,6	101-2004
ИЛИ овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006
	огурцы свежие грунтовые	105	100					
	огурцы свежие парниковые	102	100					
Суп гороховый с гречками			250/20	3,1	4,1	31,7	176,1	139-2004
	горох лущеный	20	20					
	картофель	67	50					
	морковь	16,3	13					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
	хлеб пшеничный	38	32					
Биточки рыбные			100	15,5	12,9	14,4	235,7	345-2013
	треска потрашенная (филе с кожей без кости)	108	80					
	хлеб пшеничный	19	19					
	молоко питьевое	14	14					
	масло сливочное	2	2					
	яйцо куриное	6	6					
	сухари	5	5					
	масло растительное	2	2					
Картофель толченый, по деревенски			180	4,9	7,7	33	220,9	208-2013
	картофель	226	170					
	отвар картофельный	30	30					
	масло сливочное	10	10					
Сок в ассортименте			200	0,4	0	22	89,6	518-2013
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный			60	3	0,8	24,3	116,8	

4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			935	28,9	31,7	130,7	923,9	
Салат из свежих помидоров			100	1	5,1	3,5	63,9	22-2013
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Суп сырный со сметаной			250/5	7,7	9,7	18,7	192,9	12/2-2011
картофель	133	100						
морковь	16	13						
лук репчатый	14	12						
сыр плавленый для супа	21	20						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Мясо тушеное			100	10,3	9,9	3,8	145,5	363-2013
говядина I категории	86	63						
масло растительное	5	5						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
морковь	6	5						
лук репчатый	6	5						
томатное пюре	8	8						
мука пшеничная	2,4	2,4						
Пюре картофельное			180	3,9	5,8	26,7	175,5	520-2004
картофель	205	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Компот из свежих плодов			200	0,2	0	20,6	83,2	585-1996
яблоки свежие	45,6	40						
или груши свежие	44	40						
или апельсины свежие	60	40						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0	14,4	59,2	458-2006
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный			60	3	0,8	24,3	116,8	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			810	29,2	30	123,5	881,2	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания			100	1,4	4,5	5,5	68,1	101-2004
Суп с крупой, с курицей			250/10	6,5	6,4	20,1	164	138-2004
кура потрашенная 1 ктегории (мякоть безкожи)	29	26						
купы: кукурузная, или пшено, или овсяные хлопья	5	5						
картофель	67	50						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Жаркое по-домашнему			250	15,7	17,9	32,3	352,9	436-2004
говядина 1 категории	107	79						
масса готового мяса		50						
картофель	219	165						
морковь	31	25						
лук репчатый	24	20						
масло растительное	12	12						
Компот из сухофруктов			200	0,7	0	23,9	98,4	585-1996
сухофрукты	20,3	20						
сахар	15	15						
Хлеб ржанной			40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный			60	3	0,8	24,3	116,8	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			835	37,6	30,7	117,4	897	
Овощи натуральные			100	1,1	0,1	3,8	20,5	106-2013
помидоры свежие грунтовые	118	100						
или помидоры свежие парниковые	102	100						
Борщ "Сибирский" со сметаной			250/5	3,5	4,7	18	128,3	111-2004
свекла	50	40						
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель	13	10						
фасоль	10	10						
морковь	15	12						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре	6	6						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
Рыба запеченная со сметаной и сыром			100	23,8	18,8	5,1	284,8	341-2013
треска потрашенная (филе с кожей без кости)	153	113						
хлеб пшеничный	5	5						
сметана	10	10						
сыр	6	5						
масло растительное	3	3						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	520-2004
картофель	205	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте			200	0,4	0	22	90	518-2013
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный			60	3	0,8	24,3	77,8	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			865	30,6	29,2	139,9	945	
Салат из моркови и яблок			100	0,9	5,2	9,3	87,6	42-2004
	морковь	88	70					
	яблоки свежие	34	30					
	масло растительное	5	5					
Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной			250/10/5	5,8	6,5	12	129,7	124-2004
	курица потрашенная I категории (мякоть без кожи)	29	25					
	капуста свежая белокочанная	63	50					
	картофель	40	30					
	морковь	16	13					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
Печень говяжья по-строгановски			120	14,3	12,9	4,4	190,9	431-2004
	печень говяжья	137	114					
	масло растительное	6	6					
	масса готовой печени		75					
	сметана	15	15					
	мука пшеничная	3	3					
	вода питьевая	35	35					
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210,2	516-2004
	макаронные изделия	64	64					
	масло сливочное	4	4					
Компот из кураги			200	0,9	0	31,3	128,8	638-2004
	курага	45,6	40					
	сахар	15	15					
Хлеб ржанной			40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный			60	3	0,8	24,3	116,8	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			815	30,7	35,9	121,2	931	
Салат из свеклы с сыром			100	6,1	12,9	7,7	171,3	50-2004
	свекла	93	74					
	сыр	26	25					
	масло растительное	5	5					
Рассольник с мясом, со сметаной			250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2	130-2004
	говядина 1 категории	22	16					
	картофель	100	75					
	огурцы соленые без уксуса	27	15					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
Греча по-купечески с мясом			250	15,3	16,4	37,7	259,6	4/8-2011
	говядина 1 категории	107	79					
	масло растительное	2	2					
	масса тушеного мяса		50					
	крупа гречневая	48	48					
	вода питьевая	150	150					
	масло сливочное	10	10					
	морковь	31	25					
	лук репчатый	14	12					
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	505-2013
	вишня свежемороженая	25	24					
	или смородина свежемороженая	24	24					
	или клюква свежемороженая	25	24					
	сахар	15	15					
	крахмал	7	7					
Хлеб ржанной			40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный			60	3	0,8	24,3	116,8	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			810	31,5	38,4	116,1	936	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,6	5,1	9,6	90,7	4-2013
капуста свежая белокочанная	105	84						
морковь	12,5	10						
сахар	4	4						
кислота лимонная	0,1	0,1						
вода для разведения лимонной кислоты	6	6						
масло растительное	5	5						
ИЛИ салат из свежих помидоров			100	1	5,1	3,5	63,9	22-2013
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной			250/5	4,4	5,2	16	128,4	135-2004
картофель	67	50						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зеленый консервированный	28	18						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			250/8	20,2	26,9	26,7	429,7	157-2004
говядина 1 категории	132	97						
масса отварного мяса		60						
картофель	336	253						
масло сливочное	15	15						
яйцо куриное	7	7						
сухари пшеничные	5	5						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте			200	0,4	0	22	89,5	518-2013
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный			60	3	0,8	24,3	116,8	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			845	27,4	30,4	138,6	938	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания			100	1,4	4,5	5,5	68,1	101-2004
Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной			250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,2	113-2004
говядина 1 категории	22	16						
свекла	38	30						
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель	53	40						
морковь	18	14						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре	8	8						
масло сливочное	5	5						
чеснок свежий	1,3	1						
лимонная кислота	0,08	0,08						
сахар	3	3						
сметана	5	5						
Бефстроганов из говядины			100	12,5	10,9	5,6	170,5	423-2004
говядина 1 категории	86	63						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
мука пшеничная	6	6						
сметана	12	12						
бульон или отвар	48	48						
масло растительное	5	5						
лук репчатый	18	15						
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			180	3,2	7,7	37,9	233,7	416-2013
крупа рисовая	47	47						
кукуруза консервированная	50	30						
морковь	26	21						
масло сливочное	10	10						
Компот из свежих ягод			200	0,5	0,2	8,1	116,2	511-2013
вишня или клюква, или смородина свежемороженая	21	21						
сахар	15	15						
Хлеб ржанной			40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный			60	3	0,8	24,3	116,8	