

Согласовано Утверждаю:

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора

по Ярославской области

в Ростовском МР

_____ / _____

(подпись)

(дата)



Директор МОУ Борисоглебская

СОШ №1

Стурцов А.К.

(Handwritten signature)

(подпись)

(дата)

1. 09.09.2022

10-ти дневное меню

для учащихся МОУ Борисоглебская СОШ №1

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений Департамента образования Администрации Ярославской области от 2006г.
2. Методические рекомендации часть 2 «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области» от 2017г.

Неделя 1

Возрастная категория 7-11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Витамин С	
1 день.			Понедельник.				
			Завтрак.				
3	Бутерброд с сыром	15/15	5,13	4,54	7,71	0,09	92,01
416	Биточки из говядины	80	13,7	13,28	14,1	0,07	227,47
273,469	Макароны отварные	150	5,4	4,2	29,6	0	185
627-628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	0,1	57,19
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,5	0,45	7,7	-	39,5
	Итого за завтрак:		25,93	22,47	74,15	0,26	601,17
			Обед.				
129	Рассольник ленинградский (вегет. говядина, кура)	200/10	5,29	4,99	16,04	6	125,72
309	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,33	3,22	3,86	2,24	80,80
470	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2,9	7,8	16,3	17,59	174
585	Напиток из сухофруктов с витамином С	200	0,48	0	33,54	25,6	128,9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Итого за обед:		21,30	16,61	86,44	51,43	596,42
	Итого за день:		47,23	39,08	160,59	51,69	1197,59

Неделя 1

Возрастная категория 7-11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Витамин С	
2 день.		Вторник. Завтрак.					
297	Запеканка творожная (повидло, сг. молоко)	150	25,79	17,83	31,89	0,33	393,82
642	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	1,3	147,72
Сб.р	Яблоко	100	0,35	0	9,94	8,7	48
Итого за завтрак:			29,91	21,73	67,61	10,33	582,02
		Обед.					
120	Щи из свежей капусты с картофелем (вегет. говядина, кура)	200/10	4,02	4,51	8,72	17,20	89,90
403	Плов (кура, говядина)	200	16,38	13,98	44,62	2,88	358,78
585	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,16	0	28,47	25,8	108,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
Итого за обед:			23,86	19,09	98,51	45,88	643,84
Итого за день:			53,77	40,82	166,12	56,21	1225,86

Неделя 1

Возрастная категория 7-11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Витамин С	
3 день.			Среда.				
			Завтрак.				
таб №4 стр 149	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	7,2	4,74	17,77	4,8	338,14
762	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	1,0	121,64
695	Ватрушка с творогом	75	9,41	4,98	33,75	0,1	209,62
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0	79
	Итого за завтрак:		20,14	15,67	115,6 5	2,52	662,26
			Обед.				
138	Суп картофельный с горохом (вегет. говядина, кура)	200/10	7,2	4,74	17,77	4,8	162,07
422	Тефтели из говядины	60/50	9,74	13,07	13,17	3,0	206,6
463	Греча отварная	150	7,4	5,7	32,9	0	215
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	4,0	92
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Итого за обед:		28,64	24,31	100,7 4	11,8	762,67
	Итого за день:		48,78	39,98	216,3 9	14,32	1424,93

Неделя 1

Возрастная категория 7-11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Витамин С	
4 день.			Четверг.				
			Завтрак.				
505	Кнели из кури паровые	80	14,48	12,8	5,2	0,8	208,80
219.Т.Т.К.	Овощи с рисом	150	3,75	11,10	28,65	4,2	232,5
627,628	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	2,9	63
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,2	20,6	0	105
	Итого за завтрак:		21,53	25,1	69,65	7,9	609,№
			Обед.				
Сб.р	Огурец порцион.	50	0,4	0,05	1,25	5,0	7,0
148	Суп с макарон.изделиями (говядина, кура)	200/10	2,0	4,0	13,44	0,8	94,4
394	Жаркое по-домашнему	250	16,26	11,66	35,21	0,19	347,53
590	Кисель из свежих плодов с вит. С	200	0,2	0	29,4	26,0	120
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Итого за обед:		18,91	17,98	88,96	31,95	586,42
	Итого за день:		40,44	43,08	158,61	39,85	1195,72

Неделя 1

Возрастная категория 7-11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Витамин С	
5 день.		Пятница.					
		Завтрак.					
Таб. 4 Стр.149	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,62	6,16	39,42	1,06	207,51
627-628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	0,1	57,19
	Сосиска запечённая в тесте	50/50	10,63	15,26	31,19	0	296,62
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,4	15,4	0	79
	Мандарин	80	0,5	0,1	4,4	22,4	22
	Итого за завтрак:		22,25	22,42	105,4 5	23,56	662,32
		Обед.					
Т.Т.К.	Суп картофельный с яйцом	200	5,44	5,04	12,88	9,76	131,2
Т.Т.К.	Котлета «Мозайка»	75	10,2	18,6	7,65	4,73	233,25
465	Рис отварной	150	3,2	3,67	24,25	0	162,5
585	Компот из свежих яблок с вит. С	200	0,2	0	26,4	2,6	108,16
	Хлеб ржаной	35	2,33	1,77	11,67	0	58,92
	Итого за обед:		21,17	29,08	82,85	17,09	694,03
	Итого за день:		41,42	51,50	156,9 5	40,65	1356,35
	Итого за неделю:		231,6 4	214,46	858,6 6	194,82	6400,45

Неделя 2

Возрастная категория 7-11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Витамин С	
6 день.			Понедельник.				
			Завтрак.				
393	Сосиска отварная	50	6,15	12,15	0	0	138,5
279,469	Вермишель отварная	150	5,4	4,2	29,6	0	185,0
627,628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	0,1	57,19
701	Булочка «Ватрушка»	50	3,99	3,29	31,46	0	163,4
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,35	10	0	52
	Итого за завтрак:		17,74	20,49	86,1	0,1	596,09
			Обед.				
132	Суп овощной(вегет., говядина, кура)	200/10	4,18	4,56	10,56	6,0	96,76
408	Печень говяжья тушеная в соусе	50/50	13,56	10,19	6,15	13,35	169,64
463	Греча отварная	150	7,4	5,7	32,9	0	215
702	Компот из изюмаса вит. С	200	0,4	0,2	33,2	0,6	136
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Итого за обед:		28,84	21,25	99,51	19,95	704,4
	Итого за день:		46,58	41,74	185,6 1	20,05	1300,49

Неделя 2

Возрастная категория 7-11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Витамин С	
7 день.		Вторник. Завтрак.					
Соб. рец	Яйцо-вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	0	63
Таб. 4 Стр. 149	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150/5	5,72	5,79	33,33	1,1	200,12
642	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	1,3	147,72
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0	79
	Банан	100	1,05	0	15,68	6,0	63,7
	Итого за завтрак:		17,94	15,19	90,49	8,4	553,54
		Обед.					
131	Суп картофельный рыбный (консерв.)	200	5,26	5,77	15,22	7,6	130,20
460	Котлета из курицы	75	9,98	12,38	10,88	0,6	193,5
215	Рагу овощное	150	3,25	6,73	21,53	7,35	155,09
	Сок фруктовый с вит. С	1/200	1,0	0,2	20,2	4,0	92
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Итого за обед:		22,79	25,68	84,53	19,55	657,79
	Итого за день:		40,73	40,87	175,0 2	27,95	1211,33

Неделя 2

Возрастная категория 7-11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Витамин С	
8 день.		Среда. Завтрак.					
416	Котлета из говядины	75.	12,84	12,47	12,77	0	213,26
465	Рис отварной	150	3,0	3,67	24,25	0	162,5
712	Кисель из повидла с вит. С	200	0	0	28,2	0,2	110
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,35	10	0	52
	Итого за завтрак:		17,84	16,49	71,92	0,2	537,76
		Обед.					
139	Суп картофельный с макарон.издел. (говядина, кура)	200/10	4,75	4,64	19,2	6,6	132,06
Т.Т.К.	Шницель по-деревенски	75	10,28	15,45	10,35	3,38	225
482	Капуста тушеная	150	3,67	3,83	16,62	25,5	112,58
588	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,48	0	33,54	25,6	128,9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Итого за обед:		22,47	24,52	96,41	61,08	685,54
	Итого за день:		40,31	41,01	168,33	61,28	1223,30

Неделя 2

Возрастная категория 7-11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Витамин С	
9 день.			Четверг.				
			Завтрак.				
1-8	Бутерброд с маслом сливочным	10/15	1,17	8,69	7,8	0	112,3
273	Вермишель отварная в молоке с маслом сливочным	200/10	6,79	7,0	38,84	1,0	236,33
762	Кофейный напиток	200	2,5	2,75	22,53	1,0	121,64
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,53	0,6	10,27	0	52,67
	Итого за завтрак:		11,99	19,04	38,42	2,0	522,94
			Обед.				
110	Борщ из св. капусты с картофелем (вегет. говядина, кура	200/10	1,84	3,2	7,92	8,0	101,58
Т.Т.К.	Ежики мясные	60/50	7,7	7,1	8,7	3,0	126,0
479,549	Картофель и овощи в молочном соусе	150	3,0	6,0	12,9	14,7	118,5
	Напиток из цитрусовых (апельсин, лимон)	200	0,14	0	24,53	0,8	94,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Итого за обед:		15,98	16,90	70,75	26,5	527,80
	Итого за день:		27,97	35,94	109,17	28,5	1050,74

Неделя 2

Возрастная категория 7-11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Витамин С	
10 день.		Пятница. Завтрак.					
23	Сыр порционный	30	7,0	8,8	0	0,2	109
325	Биточки рыбные любительские	80	10,0	2,56	5,04	0,72	81,6
472	Картофельное пюре	150	3,0	4,67	12,75	5,26	131,67
627,628	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0	15,2	2,9	63
	Хлеб ржаной	35	2,33	1,77	11,67	0	58,92
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,53	0,6	10,27	0	52,67
	Груша	80	0,29	0	7,7	5,8	30,24
	Итого за завтрак:		24,45	18,40	62,63	14,88	527,10
		Обед.					
Сб. ред.	Помидоры порционные	60	0,7	0	2,3	15,0	14
138	Суп картофельный с горохом (вегет. говядина, кура)	200/10	7,2	4,74	17,77	4,8	138,14
Т.Т.К.	Голубцы «Любительские»	100/100	10,0	16,4	9,5	12,2	237
702	Компот из изюма	200	0,36	0	34,14	0	130
	Булочка домашняя	50	3,73	6,68	32,3	0	195,96
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Итого за обед:		25,29	28,42	112,7 1	32,0	802,10
	Итого за день:		49,74	46,82	175,3 4	46,88	1329,20
	Итого за неделю:		205,3 3	206,38	813,4 7	184,66	6115,06
	Итого за 10 дней:		436,9 7	420,84	1672, 13	379,48	12515,51