

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЦИКЛА № 23

Директор МОУ СОШ

с углубленным изучением

предметов художественно -



Л.А. Паздникова

« 10 » 10 20 24 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей, обучающихся в Муниципальном
общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе с
углубленным изучением предметов художественно – эстетического цикла № 23

г. Комсомольска – на – Амуре

При разработке примерного меню руководствовались нормативными документами:

- СанПиН 2.3.2.43590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
- Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий (издание 5-е с дополнениями), г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. Составители. профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.

7	ОБЕД	морковь	110	88	100	2	10	8	132	0,03	2	0	3	23	48	33	1
		салат из моркови	3	3													
		сахар	10	10													
		масло растительное	20	20	200	7	6	13	133	0,1	6	0,02	1	51	133	39	1
133	Суп с рыбными консервами	рыбные консервы	16	13													
		морковь	8	6													
		лук репчатый	75	56													
		картофель	160	160													
		бульон или вода	4	4													
		крупа рисовая	2	2													
		масло сливочное	49	49	180	15	23	39	352	0,1	0,3	0,1	1	18	182	42	2
370	Плов из отварной свинины	крупа рисовая	8	8													
		масло сливочное	9	8													
		лук репчатый	80	58													
		свинина	23	18													
		морковь	25	25	250	1	0,3	23	97	0,01	70	0	0	12	3	3	2
519	Напиток из шиповника	шиповник	19	19													
		сахар	288	288													
		вода	61	61	61	4,6	0,5	30	143	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
108	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	60	60	60	4	0,7	20	108,6	0,9	0	0	0	18	79	24	2
110	Хлеб ржанопшеничный	хлеб ржанопшеничный	60	60	60												
		Итого обед				33,6	40,5	133	965,6	1,19	78,3	0,12	5,5	132	478	148	125

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно эстетического цикла № 23 г. Комсомольск -на-амуре, ул. Дикопольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail-info23kms@yandex.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (прил 7,9,10 таб 1,2,1,1,2 к СанПиН2.3/2.4.3590-20) для детей с 11-18 лет

1 День

Сборник рецептов 2013 г. Пермь	№ рецептуры	Наименование блюд	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										
				брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Сa	Mg	Fe							
260		Завтрак Каша молочная «Дружба»	крупа рисовая масло слив	19 13	19	250	6	15	31	283					0,1	2	0,1	0,3	159	140	31				0,6	
			крупа пшеница молоко сахар - песок	14 128 6	14																					
300		Яйцо вареное	яйцо	40	40	1 шт	5	5	0,3	63					0,03	0	0,1	0,2	22	77	5				1	
105		Масло сливочное	масло сливочное	16	16	16	0,1	13	0,2	120					0	0	0,1	0,2	2	3	0				0,03	
501		Кофейный напиток	кофейный напиток молоко вода сахар - песок	6 125 150 13	6	250	4	4	20	98				0,05	1,3	0,03	0	158	113	18					0,1	
112		Яблоко	яблоко	164	150	150	1	1	16	71					0,05	16	0	0,3	26	18	14				3	
111		Батон нарезной	батон	61	61	61	4	2,2	30	160					0,01	0	0	3,3	11	36	8				1,1	
		Итого завтрак					20,1	40,2	97,5	795				0,24	19,3	0,33	4,3	378	387	76					5,83	

7	Салат из моркови	морковь	110	88	100	1	10	9	132	0,04	3	0	5	24	49	33	1
		сахар	3	3													
		масло растительное	10	10													
153	Суп с рыбными консервами	рыбные консервы	25	25	250	9	8	1,3	166	1,3	8	0,03	1,3	64	166	49	1,3
		морковь	20	16													
		лук репчатый	10	8													
		картофель	94	70													
		бульон или вода	200	200													
		крупа рисовая	5	5													
		масло сливочное	3	3													
370	Плов из отварной свинины	крупа рисовая	83	83	200	15	23	39	352	0,1	0,3	0,1	1	18	182	42	2
		масло сливочное	8	8													
		лук репчатый	10	8													
		свинина	88	70													
		морковь	25	20													
519	Напиток из шиповника	шиповник	25	25	250	1,3	0,4	29	121	0,01	88	0	0	3	4	4	3
		сахар	19	19													
		вода	288	288													
108	Хлеб пшеничный	пшеничная мука	60	60	60	5	0,4	31	142	0,07	0	0	0,7	12	39	9	142
110	Хлеб ржанопшеничный	ржано-пшеничная мука	60	60	60	4	1	21	109	1,2	0	0	0	22	95	28	2
Итого обед						35,3	42,8	130,3	1022	2,72	99,3	0,13	8	143	535	165	151,3
518	Напиток из шиповника	шиповник	250	250	250	2	0	37	157	0,01	2	0	0,1	40	27	10	3
589	Пряник	пряник	30	30	30	2	1,4	23	110	0,02	0	0	1	3	2	2	0,4
Итого поддник						4	1,4	60	267	0,03	2	0	1,1	43	29	12	3,4

09	ОБЕД	Салат овощной	картофель	43	32	70	2	4	5	78	0,1	7	0,01	2	11	38	14	1
			морковь	22	18													
			ябло	5	5													
			масло растительное	4	4													
			зеленый горошек	18	12													
142		Щи из свеклы напущен с картофелем	картофель	32	24	200	1,4	4	6	66	0,1	15	0	2	27	38	18	1
			морковь	13	10													
			лук репчатый	10	8													
			капуста	50	40													
			масло раст	4	4													
			бульон или вода	160	160													
			Филе куриное	25	13													
291		Макаронны отварные	макаронны е изделия	68	68	200	17	26	43	193	0,1	0,3	0,1	1,1	20	202	47	2,2
			масло сливочное	9	9													
381		Котлета мясная	свинина	104	77	90	16	16	13	257	0,1	0	0,03	0,4	27	130	18	2
			масло сливочное	6	6													
			молоко или вода	20	20													
			сухари	10	10													
			хлеб	17	17													
453		Соус томатный	вода или отвар	15	15	30	0,3	1	2	20	0,003	1	0,01	0,1	1,4	5	2	0,1
			мука	2	2													
			томат															
			масло сливочное	2	2													
			сахар	1	1													
509		Компот из свежих яблок с лимонам	яблоки свежие	62	55	220	0,33	0,22	28	113	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
			лимон	18	8													
			вода	198	198													
			сахар	22	22													
108		Хлеб пшеничный	хлеб пшеничны й	56	56	56	4	0,5	28	132	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
110		Хлеб ржано-пшеничный	хлеб ржано-пшеничны й	55	55	55	3,6	0,66	18,7	100	0,9	0	0	0	18	79	24	2
Итого обед							44,63	52,38	143,7	959	1,363	26,6	0,15	6,2	125,4	532	135	127,5

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно эстетического цикла № 23 г. Комсомольск - на-амуре, ул. Дикопольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail-info:23kms@yandex.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (прил 7,9,10 таб 1.2.1.2 к СанПин2.3/2.43590-20) для детей 11-18 лет

2 день

Сборник рецептов 2013 г Пермь	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										
			брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
	Завтрак																								
415	Рис припущенный с маслом равновая	крупа рисовая	69	69	200	6	8	43	273	0,03	0	0,1	0,4		6	91	29					1			
		масло сливочное	9	9																					
		вода	145	145																					
412	Котлета куриная	филе куриное	207	52	100	11	8	7	188	0,1	1	0,03	0,3	26	66	13						1			
		хлеб	13	13																					
		шпательный																							
		молоко	18	18																					
453	Супе томатный	овощи	15	5	30	1	4	4	55	0,003	1	0,01	0,1	1,4	5	2									
		мука	2	2																					
		масло сливочное	2	2																					
		томат-паста	5	5																					
		сахар-песок	1	1																					
494	Чай с лимоном	чай	0,1	0,1	250	0,1	0	15	76	0	3	0	0	127	93	13						0,4			
		лимон	10	9																					
		вода	188	188																					
		сахар-песок	19	19																					
518	Сок грейфрутовый	сок грейфрутовый	200	200	200	1	0,2	0,2	92	0,03	1	0,1	1	140	103	11									
106	Огурец свежий	огурец	75	70	70	1	0,1	2	10	0,02	6	0	0,1	14	25	8						0,4			
111	Батон изюмный	батон	59	59	59	4	1,7	30	155	0,01	0	0	3	10	33	7									
Итого завтрак						24,1	22	101,2	849	0,193	12	0,24	4,9	324,4	416	85						5,8			

119	Икра селедья	селедья	96	75	100	2,4	7,1	10,4	11,5	0,04	95	0	5	53	68	36	3
		лук репчатый	21	18													
		томат-паста	28	28													
		масло растительное	8	8													
		сахар	1,2	1,2													
		лимонная кислота	0,45	0,45													
144	Суп гороховый с курицей	картофель	83	63	250	8	8	15	169	0,1	15	0	2	27	38	18	1
		морковь	13	10													
		лук репчатый	12	10													
		горох	20	20													
		масло растительное	5	5													
		бульон или вода	163	163													
		Филе куриное	25	13													
429	Картофель ное пюре	картофель	203	151	180	4	8	20	165	0,1	7	0,1	0,014	56	278	43	2
		масло сливочное	8	8													
		молоко	29	28													
336	Рыба, припушен ная в молоке	рыба навага	124	90	100	13	7	3	129	0,1	1	0,02	4	46	145	22	1
		масло растительное	7	7													
		лук репчатый	10	10													
		молоко	32	32													
512	Компот из кураги	курага	24	44	240	0,4	0	24	97	0	1	0	0	13	8	4	1,3
		вода	242	242													
		сахар	18	18													
108	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	58	58	58	4	1,2	29	136	0,1	0	0	1,2	12	39	9	142
110	Хлеб ржано- пшеничный	Хлеб ржано- пшеничный	54	54	54	4	1,1	18	98	1,1	0	0	0	21	94	30	2,2
Итого обед						35,8	32,4	119,4	909	1,54	119	0,12	12,214	228	670	162	152,5
418	Полдник																
648	Сок	сок ябл	200	200	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	7	0	0	3
Итого подзник		Булочка	127	127	127	10	8	66	379	0,2	0	0,1	2	21	84	17	2
						10	8	66	471	0,2	3	0,14	2	28	84	17	5

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно эстетического цикла № 23 г. Комсомольск -на-амуре, ул. Дикопольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail-info23kms@yandex.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (прил 7,9,10 таб 1,2,1,2 к СанПин2.3/2.43590-20) для детей 7-10 лет

4 день

Сборник рецептов 2013 г. Пермь	№ рецептуры	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
				брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
195		Завтрак Рагу овощное с курицей	филе куриное	80	67	200	19	21	17	333	0,1	15	0,02	4	65	100	37	1						
							картофель	86	64															
							капуста	50	40															
							лук	19	16															
							масло растительное	8	8															
							морковь	40	32															
494		Чай с лимонном	чай	3	3	250	0,1	0	19	76	0	3	0	0	14	4	2	0,4						
							сахар - песок	18	18															
							вода	150	150															
							лимон	10	9															
							яблоко	154	135	135	1	13	64	0,03	10	0	0,2	16	11	9	1			
							Батон нарезной	61	61	61	5	2	160	0,01	0	0	3	10	33	7	1			
Итого завтрак						25,1	24	80	633	0,14	28	0,02	7,2	105	148	55	3,4							

17	Салат из свежих овощей	огурец свежий	68	53	60	0,4	6	1	61	0,02	3	0	3	11	20	8	1
		масло растительное	6	6													
147	Суп с клецками	картофель	53	40	200	6	5	7	99	0,1	6	0,02	1	51	133	39	1
		морковь	10	8													
		лук	10	8													
		репчатый лук	100	100													
		клецки	150	150													
		бульон или вода	2	2													
		масло растительное	20	20													
		филе куриное	69	69	180	10	9	45	304	0,1	0,3	0,1	1	18	182	42	2
237	Каша гречневая	крупя гречневая	7	7													
		масло сливочное	93	69	80	14	14	11	229	0,1	0	0,02	0,3	31	149	21	2
381	Котлета мясная	свинина	15	15													
		хлеб	9	9													
		сахар	21	21													
		молоко или вода	6	6													
		масло слив	15	15	30	0,3	1	2	20	0,003	1	0,01	0,1	1	5	2	0,1
453	Соус томатный	вода или отвар	2	2													
		мука	2	2													
		масло слив	2	2													
		томат	5	5													
		сахар	1	1													
508	Компот из сухофруктов	сухофрукты	33	39*	250	1	0	34	138	0,1	1	0	0	35	24	9	3
		сахар	20	20													
		вода	238	238													
108	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	25	118	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
110	Хлеб ржано-пшеничный	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17	91	0,9	0	0	0	18	79	24	2
Итого обед						38,8	36	142	1060	1,373	11,3	0,15	5,9	175	625	152	129,1

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно эстетического цикла № 23 г. Комсомольск-на-амуре, ул. Дикопольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail-info@kzmsk@yandex.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (прил 7,9,10 таб 1.2.1.1,2 к СанПиН.2.3/2.4.3590-20) для детей С 11-18 ЛЕТ

4 день

Сборник рецептур 2013 г. Пермь	№ рецептуры	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																				
195		Рыбу свежую с курицей	Филе куриное	80	67	200	19	21	17	333	0,1	15	0,02	4	65	100	37	1		
			картофель	86	64															
			каруста	50	40															
			лук	19	16															
			масло растительное	8	8															
			с морковью	40	32															
494		Чай с лимоном	чай	3	3	250	0,1	0	19	76	0	3	0	0	14	4	2	0,4		
			сахар - песок	18	18															
			вода	150	150															
			лимон	10	9															
105		Масло сливочное	масло сливочное	17	17	17	0,1	14	0,2	127	0	0	0,1	0,2	2	3	0	0,03		
112		Яблоко	яблоко	171	150	150	1	1	15	71	0,04	13	0	0,3	21	14	12	1,3		
111		Батон изюнный	батон изюнный	54	54	54	4	2	28	142	0,01	0	0	3	10	33	7	1		
Итого завтрак							24,2	38	79,2	7,49	0,15	31	0,12	7,5	112	154	58	3,73		

17	ОБЕД Салат из свежих овощей	огурцы свежие	91	71	80	1	8	13	82	0,03	4	0	4	13	27	11	13
		масло растительное	8	8													
147	Суп с капустой	капуста	53	40	200	6	5	7	99	0,1	6	0,02	1	51	133	39	1
		морковь	10	8													
		лук	10	8													
		картофель	100	100													
		бульон или вода	150	150													
		масло растительное	2	2													
		филе куриное	20	20													
237	Каша гречневая	крупа гречневая	92	92	200	11	10	49	337	0,1	0,3	0,1	1	18	182	42	2
		масло сливочное	9	9													
381	Котлета мясная	свинина	104	77	90	16	16	13	257	0,1	0	0,02	0,3	31	149	21	2
		хлеб	17	17													
		сухари	10	10													
		молоко или вода	21	21													
		масло сливочное	6	6													
453	Соус томатный	вода или отвар	15	15	30	0,3	1	2	20	0,003	1	0,01	0,1	1	5	2	0,1
		мука	2	2													
		масло сливочное	2	2													
		томат	5	5													
		сахар	1	1													
508	Компот из сухофруктов	сухофрукты	33	39*	250	1	0	34	138	0,1	1	0	0	35	24	9	3
		сахар	20	20													
108	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	54	54		4	0,4	27	127	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
110	Хлеб ржанопшеничный	хлеб ржанопшеничный	50	50		3,3	0,6	17	91	0,9	0	0	0	18	79	24	2
Итого обед						42,6	41	150,3	1151	1,383	12,3	0,15	6,9	177	632	155	129,4
494	Чай с лимоном	чай	200	200	200	0,1	0	15	61	0	3	0	0	14	4	2	0,4
589	Пирожки	пирожки	50	50		3	3	38	183	0,04	0	0	1,2	6	25	5	0,4
482	Яблоко запеченное	яблоки свежие	78	68	75	0,3	0,3	15	63	0,02	5	0	0,1	11	7	6	1,4
Итого поддник						3	3	68	307	0,06	8	0	1	31	36	13	2

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно-эстетического цикла № 23 г. Комсомольск-на-амуре, ул. Дикопольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail-info@23kms.uaiindex.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (прил 7,9,10 таб 1,2,1,2 к СанПин.3/2.43590-20) для детей 7-10 лет

5 день

Сборник рецептов 2013 г Пермь	№ рецептуры	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)							
				брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
		Завтрак																				
316		Запеканка рисовая с творогом со стухленным молоком	крупа рисовая	43	43	180/20	10	10	45	313	0,1	0,1	0,1	1	64	160	30	1				
			яйцо	10	10																	
			сахар-песок	13	13																	
			масло сливочное	5	5																	
			бухари	5	5																	
			сметана	2,8	2,8																	
495		Чай с молоком	чай	4	4	250	2	2	20	101	0,1	1,3	0,03	0	170	151	38	1,3				
			сахар-песок	19	19																	
			вода	125	125																	
			молоко	63	63																	
			яблоко	160	140	140	1	1	14	66	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
111		Батон нарезной	батон	51	51	51	4	1	26	134	0,1	0	0	1	11	35	7	1				
97		Сыр	сыр	16	15	15	4	4	0	52	0,04	1,1	0,1	1	187	137	14	1				
		Итого завтрак					21	18	105	666	0,37	12,5	0,23	3,2	448	494	98	6,5				

22	Салат из свежих помидор	помидор свежий	108	91	100	1	10	3	110	0,04	17	0	5	13	24	18	1
		масло растительное	10	10													
154	Суп крестьянский с свиной	картофель	27	20	200	7	8	12	147	0,04	8	0	2	21	54	16	2
		морковь	10	8													
		лук репчатый	10	8													
		капуста	30	24													
		крупа пшеничная	8	8													
		масло растительное	4	4													
		свинина	20	20													
241	Каша пшеничная рассыпчатая	крупа пшеничная	86	86	220	9	10	39	312	0,2	0	0,1	0,2	17	134	47	2
		масло сливочное	11	11													
		вода	152	152													
390	Тефтеля мясная	свинина	87	63	100	10	15	11	221	0,1	0,1	0,1	0,4	53	133	25	1
		крупа рисовая	8	8													
		лук репчатый	35	30													
		масло слив	6	6													
		мука	7	7													
506	Кисель из сухофруктов	сухофрукты	15	15	250	0,2	0,1	39	158	0	26	0	0	9	10	6	2
		сахар	25	25													
		вода	269	269													
		крахмал	7,5	7,5													
		лимонная кислота	0,25	0,25													
108	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	52	52	52	4	0,4	25	122	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
110	Хлеб ржано-пшеничный	хлеб ржано-пшеничный	55	55	55	4	0,6	1	100	0,03	0	0	0	18	79	24	2
	Итого обед					35,2	44,1	130	1170	0,46	51,1	0,2	8,1	141	467	143	128

	ОБЕД	Салат из помидор свежих помидор	108	91	100	1	10	3	110	0,04	17	0	5	13	24	18	1
		масло растительное	10	10													
154	Суп картофельная свиной	картофель	33	25	250	9	10	15	183	0,1	10	0	3	26	68	20	3
		морковь	13	10													
		лук	12	10													
		репчатый лук	38	30													
		картофель	10	10													
		масло растительное	5	5													
		свиной	25	25													
241	Каша пшеничная рассыпчатая	крупа пшеничная	86	86	220	9	10	39	312	0,2	0	0,1	0,2	17	134	47	2
		масло сливочное	11	11													
		вода	152	152													
390	Тефтеля мясная	свинина	87	63	100	10	15	11	221	0,1	0,1	0,1	0,4	53	133	25	1
		крупа рисовая	8	8													
		лук репчатый	35	30													
		масло слив	6	6													
		мука	7	7													
506	Кисель из сухофруктов	сухофрукты	15	15	250	0,2	0,1	39	158	0	26	0	0	9	10	6	2
		сахар	25	25													
		вода	269	269													
		арахис	7,5	7,5													
		лимонная кислота	0,25	0,25													
108	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	60	60	60	5	0,4	30	141	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
		хлеб ржанопшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17	91	0,9	0	0	0	18	79	24	2
588	Вафли	вафли	45	45	45	1	0	18	158	0	0	0	0	7,2	16,2	4,5	0,7
	Итого обед					38,5	46,1	172	1374	1,39	53,1	0,2	9,1	153,2	497,2	151,5	129,7
506	Кисель из сухофруктов	кисель	180	180	180	0,2	0,1	19	78	0	26	0	0	9	10	6	2
589	Праник	праник	50	50	50	3	3	38	183	0,04	0	0	1,2	6	25	5	0,4
	Итого подвиг					3	3	57	261	0,4	26	0	1,2	15	25	11	2,4

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно эстетического цикла № 23 г. Комсомольск -на-амуре, ул. Дикопольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail-info@23kmsz@yandex.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготавливаемых блюд (прил 7,9,10 таб 1,2,1,1,2 к СанПин.2.3/2.43590-20) для детей 7-10 лет

6 день

Сборник рецептов 2013 г. Пермь	Наименование блюд	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
266	Завтрак Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	крупа геркулес	39	39	250	9	11	36	285	0,3	0,3	0,1	1	196	258	70	1,2
		молоко	148	148													
		вода	73	73													
		сахар	6	6													
		масло сливочное	6	6													
496	Какао с молоком	какао - порошок	3,4	3,4	230	4	4	29	166	0,04	1	0,02	0	124	110	27	1
		сахар	23	23													
		вода	127	127													
		молоко	115	115													
111	Батон марсый	батон	54	54	54	4	2	28	142	0,1	0	0	1	11	35	7	1
300	Ябло отварное	ябло	40	40	1 шт	5	5	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
105	Масло сливочное	масло сливочное	15	15	15	0,1	13	0,2	112	0	0	0,1	0,2	2	3	0	0,03
112	Яблоко	яблоко	114	100	100	0,4	0,4	10	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого завтрак						22,5	35,4	103,5	815	0,5	11,3	0,32	2,6	371	494	118	6,43

2	Салат "Ветчинный"	капуста	45	36	90	0,99	9	9,5	124	0,03	13,8	0	4,1	27	26	16,2	0,8
		яблоки	25	18													
		морковь	29	23													
		сахар	4,5	4,5													
		масло растительное	9	9													
		лимонная кислота	0,09	0,09													
128	Борщ с капустой, картофелем и свиной	картофель	27	20	250	1	4	9	76	0,04	8	0	2	29	42	21	1
		морковь	16	13													
		лук	12	10													
		репчатый	25	20													
		капуста	50	40													
		свекла	2	2													
		сахар	8	8													
		томат-паста	5	5													
		масло растительное	25	25													
		свиная	75	75	220	8	1	43	212	0,1	0,2	0	1	6	36	8	1
291	Макаронные изделия	макаронные изделия	10	10													
		масло сливочное	8	8													
		соус сметанный	40	40													
398	Печень говяжья по-строгановски	печень говяжья	106	88	60/40	16	13	4	194	0,3	8	7	5	21	287	16	6
		масло растительное	8	8													
		соус сметанный	40	40													
508	Компот из сухофруктов	сухофрукты	33	39*	250	1	0	34	138	0,1	1	0	0	35	24	9	3
		сахар	20	20													
		вода	238	238													
108	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	44	44	44	3	0,4	22	103	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
110	Хлеб ржано-пшеничный	хлеб ржано-пшеничный	45	45	45	3	1	15	81	0,9	0	0	0	18	79	24	2
	Итого обед					32,99	28,4	136,5	928	1,52	31	7	12,6	146	527	101,2	131,8

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно эстетического цикла № 23 г. Комсомольск - на-амуре, ул. Диньпольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail: info23kms@yandex.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (прил 7,9,10 таб 1,2,1,2 к СанПин.3.72.43590-20) для детей с 11-18 лет

6 день

№ рецептуры	Сборник рецептов 2013 г. Пермь	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Завтрак																		
266		Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	крупа геркулес молоко вода сахар масло сливочное	39 148 73 6 6	39 148	250	9	11	36	285	0,3	0,3	0,1	1	196	258	70	1,2		
496		Каша с яблоком	яблоко молоко сахар вода масло сливочное	4 25 138 125	4 25	250	5	4	31	180	0,05	1,2	0,03	0	155	138	34	1,3		
111		Батон дрожевой	батон	54	54	54	4	2	28	142	0,1	0	0	1	11	35	7	1		
300		Ябло отараже	ябло	40	40	1 шт	5	5	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1		
105		Масло сливочное	масло сливочное	15	15	15	0,1	13	0,2	112	0	0	0,1	0,2	2	3	0	0,03		
112		Яблоко сыр	яблоко сыр	100	100	100	0,4	0,4	10	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
97		Пирожок	пирожок	15	15	15	4	4	0	52	0,04	1,1	0,1	1	187	137	14	1		
580		Пирожок	пирожок	50	50	50	2	2	30	146	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4		
Итого завтрак							29,5	41,4	135,5	1027	0,59	12,6	0,43	4,8	594,5	684	143,5	8,13		

2	ОБЕД	Салат	50	40	100	1	10	11	138	0,03	13,8	0	4,1	27	26	16,2	0,8
		Витаминный салат	28	20													
		абрикос	32	26													
		морковь	5	5													
		салат															
		масло растительное	10	10													
		лимонная кислота	0,1	0,1													
128		Борщ с картофелем, морковью и свининой	27	20	250	1	4	9	76	0,04	8	0	2	29	42	21	1
		морковь	16	13													
		лук	12	10													
		репчатый															
		картофель	25	20													
		свекла	50	40													
		салат	2	2													
		томат-паста	8	8													
		масло растительное	5	5													
		свинина	25	25													
291		Макаронные изделия	68	68	200	8	1	39	193	0,1	0,2	0	1	8	48	11	1
		масло сливочное	9	9													
398		Печень говяжья по-строгановски	142	118	80/40	20	15	5	232	0,3	8	7	5	21	287	16	6
		масло растительное	10	10													
		соус сметанный	40	40													
508		Компот из сухофруктов	29	34	220	1	0	30	121	0,1	1	0	0	35	24	9	3
		сахар	22	22													
		вода	209	209													
108		Хлеб пшеничный	53	53	53	4	0,4	26	125	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
110		Хлеб ржанопшеничный	56	56	56	4	1	19	101	0,9	0	0	0	18	79	24	2
Итого обел						39	31,4	139	986	1,52	31	7	12,6	148	539	104,2	131,8
418		Подливки	250	250	250	0,1	0,3	0,3	115	0,03	5	0	0	10	0	0	4
389		Соус	50	50	50	3	3	38	183	0,04	0	0	1,2	6	25	5	0,4
Итого подзвик						3	3	38	298	0,07	5	0	1,2	16	25	5	4,4

61	ОБЕД Салат из моркови с зеленым горошком	63	морковь	50	90	2	8	5	98	1	3	0	3	13	32	16	1
			масло растительное	9													
			горошек зеленый	36													
121	Свекольник	46	картофель	20	200	2	4	10	78	0,05	7	0,03	0,2	30	55	25	1
		10	морковь	8													
		11	лук репчатый	9													
		64	свекла	51													
		2	сахар	2													
		3	томат	3													
		4	масло сливочное	4													
243	Каша пшеничная рассыпчатая	88	крупя пшеничная	88	220	9	10	56	356	0,1	1	0,06	0,2	108	164	38	2
		11	масло сливочное	11													
		158	вода	158													
404	Голень тушеная	160	куриная ножка	100	100	23	17	1	242	0,1	5	0,02	1	36	159	23	2
508	Компот из сухофруктов	31	сухофрукты	37	240	1	0	32	132	0,1	1	0	0	28	19	7	2
		19	сахар	19													
		228	вода	228													
108	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	60	5	0,4	30	141	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
110	Хлеб ржанопшеничный	55	хлеб ржанопшеничный	55	55	4	1	19	100	0,9	0	0	0	18	79	24	2
Итого обед						46	40,4	153	1147	2,3	17	0,11	4,9	243	541	140	128

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно эстетического цикла № 23 г. Комсомольск-на-амуре, ул. Дикопольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail-info23kms@yandex.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (прил 7,9,10 таб 1,2,1,2 к СанПиН2.3/2.4.3590-20) для детей с 11-18 лет

7 день

Сборник рецептов 2013 г. Пермь	№ рецептуры	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
251		Завтрак Макаронные отварные	макаронные изделия	22	22	220	8	1	43	212	0,1	0,01	0	1,3	8	48	11	1,3
			масло сливочное	10	10													
381		Котлета мясная	свинина	116	86	100	18	18	14	286	0,1	0	0,03	0,4	35	167	23	3
			хлеб	19	19													
			вода	23	23													
			масло слив	7	7													
			бухари	11	11													
453		Соус томатный	томат	5	5	30	0,3	1	2	20	0,003	0,5	0,01	0,1	0,4	5	2	0,1
			отвар или вода	15	15													
			масло сливочное	2	2													
			сахар	1	1													
			мука	2	2													
493		Чай с сахаром	чай	4	4	250	0,1	0	19	75	0	0	0	14	4	1,2	0,4	
			сахар	13	13													
			вода	188	188													
97		Сыр	сыр	17	16	16	4	4	0	55	0,04	1,1	0,1	1	187	137	14	1
108		Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	61	61	61	5	1	30	143	0,1	0	0	1	16	50	22	1,2
518		Сок т/п	сок т/п	200	200	200	1	0,2	0,2	92	0,03	1	0,1	1	140	103	11	1
		Итого завтрак					36,4	25,2	108,2	883	0,373	2,61	0,24	4,8	400,4	514	84,2	8

19	ОБЕД Салат из свежих помидор и огурцов	40	34	70	1	3	2	38	0,03	11	0	2	14	26	13	1
		31	25													
		10	8													
		4	4													
		107	80	200	1	4	6	75	0,1	155	0	2	27	38	18	1
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	10	8													
		10	8													
		2	2													
		32	23	20	4	3	0,2	0,04	0,01	0,1	0,004	0,1	3	33	4	1
429	Фрикадельки и мясные	181	135	180	4	8	19	165	0,1	6	0,1	0,01	46	101	34	1,1
		7	7													
		138	138													
345	Котлета рыбная	131	80	100	14	2	10	113	0,1	0,4	1	1	36	160	23	1
		2	2													
		14	14													
		6	6													
519	Напиток из шиповника	21	21	210	1	0,4	24	102	0,01	70	0	0	11	4	4	2
		16	16													
		241	241													
108	Хлеб пшеничный	57	57	57	4	0,4	28	134	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
110	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17	91	0,9	0	0	0	18	79	24	2
Итого обед					32,3	21,4	106,2	718,04	1,3	242,5	1,104	5,61	165	474	127	127,1

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно эстетического цикла № 23 г. Комсомольск - на-амуре, ул. Дикопольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail-info23kms@yandex.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (прил 7,9,10 таб 1,2,1,2 к СанПиН2.3/2.43590-20) для детей с 11-18 лет

8 день

Сборник рецептов 2013 г Пермь	Наименование блюд	Продукты	Количество граммов		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
268	Завтрак Каша рисовая молочная	крупы	39	39	250	7	11	41	287	0.1	2	0.1	0.2	143	152	32	0.4		
		рисовая																	
		масло сливочное	6	6															
		молоко	148	148															
		вода	58	58															
		сахар	6	6															
105	Масло сливочное		16	16	16	0.1	13	0.1	120	0.03	0	0	0.1	2	3	0	0.03		
501	Кофейный напиток с молоком		6	6	250	4	3	20	98	0	0	0	0	11	3	1	0.3		
		сахар	13	13															
		вода	150	150															
		молоко	125	125															
100	Сыр		17	16	16	4	4	0	55	0.04	1.1	0.1	1	187	137	14	1		
111	Батон нарезной		56	56	56	4	2	29	147	0.1	0	0	1	11	35	7	1		
589	Пряник		50	50	50	3	3	38	146	0.04	0	0	1.2	6	25	5	0.4		
112	Яблоко		160	140	140	0.4	0.4	1.4	66	0.03	10	0	0.2	16	0.3	9	2.3		
Итого завтрак						22.5	36.4	142.1	919	0.34	13.1	0.2	3.7	376	355.3	68	5.43		

19	Салат из свежих помидор и огурцов	51	43	90	1	5	3	58	0,04	14	0	3	17	32	16	1
		40	32													
		14	11													
		5	5													
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	107	80	200	6	5	12	118	0,1	155	0	2	27	38	18	1
		10	8													
		10	8													
		2	2													
429	Фрикадельки и мясные	32	23	20	4	3	0,2	0	0,01	0,1	0,004	0,1	3	33	4	1
		181	135	180	4	8	19	165	0,1	6	0,1	0,01	46	101	34	1,1
		7	7													
		138	138													
345	Котлета рыбная	131	80	100	14	2	10	113	0,1	0,4	1	1	36	160	23	1
		2	2													
		14	14													
		6	6													
519	Напиток из шиповника	25	25	250	1	0,4	29	121	0,01	70	0	0	11	4	4	2
		19	19													
		287	287													
108	Хлеб пшеничный	60	60	60	5	0,4	30	141	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	4	1	20	109	0,9	0	0	0	18	79	24	2
Итого обед					39	24,8	123,2	825	1,31	245,5	1,104	6,61	168	480	130	127,1
ПОЛДНИК																
418	Сок	250	250	250	0,1	0,3	0,3	115	0,03	5	0	0	10	0	0	4
555	Крепитель сахарный	110	110	110	8	14	65	418	0,1	0	0,1	1	18	65	10	1
Итого полдник					8	14	65	533	0,1	5	0,1	1	28	65	10	5

22	ОБЕД Салат из свежих помидор	86	73	80	1	8	3	88	0,02	3	0	3	11	20	8	0,3
		8	8													
		13	10	200	2	4	9	61	0,04	8	0	2	29	42	211	1
144	Борщ с капустой, картошкой, морковью и свининой	10	8													
		10	8													
		4	4													
		20	16													
		2	2													
		6	6													
		20	20													
396	Жаркое свиное домашнее	96	71	180	15	16	13	256	0,1	8	0,1	1	25	196	38	3
		137	103													
		6	6													
		16	14													
		6	6													
508	Компот из сухофруктов	29	36	230	1	0	31	127	0,01	1	0	0	28	19	7	2
		17	17													
		218	218													
108	Хлеб пшеничный	60	60	60	5	0,4	30	141	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
110	Хлеб ржанопшеничный	55	55	55	4	1	19	100	0,9	0	0	0	18	79	24	2
Итого обед					28	29,4	105	773	1,12	20	0,1	6,5	121	389	295	126,3

22	Салат из свежих помидор	97	82	90	1	9	3	99	0,02	3	0	3	11	20	8	0,3
		9	9													
144	Борщ с капустой, картофелем и морковью свиной	16	13	250	1	4	9	76	0,04	8	0	2	29	42	211	1
		13	10													
		5	5													
		25	20													
		2,5	2,5													
		7,5	7,5													
		25	25													
396	Жаркое домашнему	107	79	200	17	18	14	345	0,1	8	0,1	1	25	196	38	3
		152	114													
		7	7													
		18	15													
		7	7													
508	Компот из сухофруктов	31	39*	250	1,3	0	34	138	0,13	1,3	0	0	35	24	9	3
		19	19													
		238	238													
108	Хлеб пшеничный	55	55	55	4	0,4	27	129	0,05	0	0	0,5	10	33	7	118
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3	1	17	91	0,9	0	0	0	18	79	24	2
Итого обед					27,3	32,4	104	878	1,24	20,3	0,1	6,5	128	394	297	127,3
418	Сок	250	250	250	0,1	0,3	0,3	115	0,03	5	0	0	10	0	0	4
590	Печенье	51	51	51	4	5	38	210	0,04	0	0,01	2	15	46	10	1,2
Итого полдник					4	5	38	3255	0,07	5	0,01	2	25	46	10	5

цикла № 23 г. Комсомольск -на-амуре, ул. Дикопольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail-info23kms@yandex.ru
Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготавливаемых блюд (прил 7,9,10 таб 1,2,1,1,2 к СанПин2.3/2.43590-20) для детей 7-10 лет

10 день

Сборник рецептов 2013 г. Пермь	№ рецептуры	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
316		Завтрак Запеканка рисовая с творогом и повидлом	крупа рисовая	43	43	180/20	10	10	45	313	0,1	0,1	0,1	1	64	160	30	1	
		творог		36,5	36														
		масло сливочное		5	5														
		ябло		10	10														
		сахар		13	13														
		сметана		3	3														
		повидло		20	20														
		сахари		5	5														
493		чай с молоком	чай	4	4	250	2	2	20	101	0,04	1	0,01	0	127	93	15	0,4	
			сахар	19	19														
			молоко	63	63														
			вода	125	125														
100		Сыр	сыр	16	15	15	4	4	0	52	0,04	1,1	0,1	1	187	137	14	1	
111		Батон нарезной	батон нарезной	58	58	58	4	2	30	152	0,1	0	0	1	11	35	7	1	
119		Яблоко	яблоко	182	160	160	1	1	16	75	0,04	13	0	0,3	21	0,4	12	3	
Итого завтрак							21	19	111	693	0,32	15,2	0,21	3,3	410	425,4	78	6,4	

