

Утверждаю
Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ №1

В.М. Николаев



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Приготавливаемых блюд

для учащихся МОУ Усть-Ордынской СОШ №1

2022-2023 учебный год

(7/10 лет)

п. Усть-Ордынский
2022-2023г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ СОШ №1
2021-2022 учебный год
7,10 лет

1 День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зима - весна

№ рецептуры и сборника	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	энергет. значение	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/150	209,30	4,30	7,70	30,70	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1/200	58,00	0,20	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышлен- ный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	77,00	1,76	0,44	16,50							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	Итого завтрак:		526,69	9,74	15,85	86,97	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98
	Суммарный выход блюда:	1/630											
	Обед												
М 2017*, № 45	Осудец свежий	1/21	2,20	0,14	0,06	1,14	0,00	2,00		0,02	4,60	2,80	0,12
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	108,46	4,39	4,22	13,23	0,06	4,66		473,26	70,48	28,46	1,64
МН 2017 г	Говядина на супе	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60	0,00			1,38	10,35	2,62	0,35
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1/180	268,00	16,20	8,00	52,80							
Н 2020****, № 54-7юн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,52	19,68							
	Итого обед:		679,04	26,69	12,98	115,73	0,06	6,66	0,00	474,66	85,43	33,88	2,11
	Суммарный выход блюда:	1/670											
	Полдник												
Промышлен- ный выпуск	Кисломолочные продукты (Йогурт)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40							
Промышлен- ный выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70							
	Итого полдник:		355,60	11,80	12,00	50,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюда:	1/275											
	Итого за день:		1561,33	48,23	40,83	252,80	0,13	7,52	42,82	614,28	291,39	79,21	3,09

*Сборник рецептур на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукты для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ СОШ №1
2021-2022 учебный год
7,10 лет

2 День вторник
Неделя: первая
зима-весна

№ рецептуры и сборника	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
М 2017*, № 1	Бутерброд с сыром	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017*, № 174	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	1/150	222,30	6,20	7,70	31,60	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1/200	58,00	0,20	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт натуральный 0,100)	1/100	84,80	2,50	1,20	16,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	Итого завтрак:		547,49	12,38	16,61	87,37	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98
	Суммарный выход блюда:	1/640											
	Обед												
М 2017*, № 45	Помидор свежий	1/21	4,40	0,22	0,04	0,76							
М 2017*, № 102	Суп картофельный с курицей	1/200	108,46	4,39	4,22	13,23							
М 2017*, № 291	Колбаса говяжья (Домашнему)	1/100	211,40	14,20	11,40	13,60							
сбор 2004 г №6698	Напиток диетический витаминизированный	1/200	106,00	0,10	0,60	26,40							
Н 2020****, № 54-7кл-2020	Макаронные изделия отварные с/м	1/200	134,80	0,60	0,00	33,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,40	3,60	0,32	19,68							
	Итого обед:		704,24	23,63	16,20	115,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюда:	1/750											
	Полдник												
М 2017-г №143 №330	Рыба из омской	1/150	200,50	2,50	15,75	12,50							
Н 2020****, № 54-7кл-2020	Чай с/с с лимоном	1/200	81,40	1,42	1,60	12,50							
Промышленный выпуск	Хлеб 1/2 с/1/20	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	Итого полдник:		327,88	5,04	17,57	34,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюда:	1/370											
	Итого за день:		1579,61	41,05	50,38	238,00	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основной меню
приглашаемых блюд
для учащихся МОУ СОШ №2
2021-2022 учебный год
7,10 лет

3 День: среда
Неделя: первая
Сезон: зима-весна

№ рецептуры в сборнике	Присл. наименование блюда	Масса порции	Энергет. знач.	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
М 2017*, № 1	Запеканка из творога со сгущенкой, повидлом	100/10/10	189,18	12,14	8,47	16,99	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышленн ый выпуск	Фрукты цитрусовые (бананы)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	Итого завтрак:		567,06	17,16	9,79	103,57							
	Суммарный выход блюд:	1/560					0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98
	Обед												
М 2017*, № 102	Суп(Селедось)	1/60	40,49	0,74	3,04	2,46							
М 2017*, № 102	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	78,00	2,00	2,20	12,55							
М 2017 г	Лущина на суп	1/25	29,40	4,33	1,86	0,30							
М 2017*, № 291	Гуляш говяжий	90/50	153,92	5,32	14,10	1,45							
М 2017 №303	Линия гречневая вязкая с/м	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50							
Н 2020****, № 54-7юн- 2020	Кнись под ягодами	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	Итого обед:		676,79	21,11	26,74	88,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюд:	1/780											
	Полдник												
Промышленн ый выпуск	Кисломолочные продукты (йогурт)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40							
Промышленн ый выпуск	Булочка сладкая	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80							
	Итого полдник:		271,30	9,80	9,70	36,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюд:	1/250											
	Итого за день:		1515,15	48,07	46,23	228,65	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98

*Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ СОШ №1
2021-2022 учебный год
7,10 лет

4 День: четверг
Неделя: первая
Сезон: зима - весна

№ рецептуры и сборки	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергет. ккал	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
М 2017*, № 174	Каши молочная из пшенной с мажиромочным	1/150	222,70	6,20	7,95	31,70	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017/№209	Яблоко кур отварное	1/40	62,84	5,05	4,60	2,80	0,05	0,85	42,81	96,80	101,96	22,23	0,35
М 2004/№693	Каша с мис сахаром	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Пром. выпуск	Печенье сахарное	2/20	166,32	3,00	3,92	29,76							
Промышленн. ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышленн. ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	Итого завтрак:		662,32	20,60	20,40	101,60	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98
	Суммарный выход блюда:	1/470											
	Обед												
М 2017*, № 23	Салат из со овощей огур помидор	1/60	46,74	0,66	3,70	2,70							
М 2017*, № 82	Борщ с картошкой капустой со сметаной	10/200	75,50	1,40	3,90	8,70							
М/№2017 г	Говядина на супе	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60							
М 2017/№209	Рис отваренный	1/150	199,90	3,64	4,30	36,60							
М 2017*, № 220	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	98,75	0,75	4,95	3,80							
Н 2020****, № 54-Том-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40							
Промышленн. ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышленн. ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	Итого обед:		721,27	21,41	17,55	120,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюда:	1/790											
	Подарок												
М 2017 г/№174	Каша гречневая молочная из овсяной крупы	1/150	203,00	5,20	7,80	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Промышленн. ый выпуск	Хлеб 1/2 с	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76							
№204 684	Чай 0,5	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08							
	Итого подарок:		294,96	7,44	8,24	47,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюда:	1/670											
	Итого за день:		1678,55	49,45	46,19	269,72	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98

*Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ СОШ №1
2021-2022 учебный год
7,10 лет

5 День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зима - весна

№ рецептуры и сборника	Примечание, наименование блюда	Масса порции	энергетич. значение	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
М 2017*, № 1	каша жидкая молочная из манной крупы	1/150	198,10	4,20	7,30	28,90	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	кофейный напиток	1/200	152,00	2,50	3,60	28,70	0,03	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышлен- ный выпуск	Фрукты цитрусовые (группа)	1/220	100,10	0,88	0,66	22,66	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	Итого завтрак:		542,98	10,20	11,94	99,98	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98
	Суммарный выход блюда:	1/610											
	Обед												
М 2017*, № 45	Огулец свиной	1/21	2,20	0,14	0,06	1,14							
М 2017*, № 102	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/10/200	92,6	1,90	5,00	10,00							
МН/2017 г	Говядина на супе	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60							
М 2004 г/№436	жаркое по-домашнему	1/180	220,80	16,00	8,80	19,40							
Н 2020****, № 54-7-ию- 2020	Кисель плод яблочный	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	Итого обед:		489,38	23,40	14,56	89,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюда:	1/720											
	Полдник												
м2004/6699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20							
Промышлен- ный выпуск	Хлебобулочные изделия (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70							
	Итого полдник:		355,00	6,10	7,00	66,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюда:	1/275											
	Итого за день:		1387,36	39,70	33,50	256,58	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ СОШ №1
2021-2022 учебный год
7-10 л

6 День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: зима-весна

№ рецептуры и сборки	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	энергет. ич.	Пищевая ценность (г)			витамины						
				Б	Ж	У*	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,89	14,89	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017*, № 174	Сыр порционный	1/35	51,53	3,94	3,98	0,00	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с сахаром, лимонным	7/15/200	81,40	1,42	1,60	12,50	0,00	0,00	0,00	12,00	4,00	6,00	0,00
Промышлен- ный выпуск	Суп молочный с сахаром изделим	1/150	118,66	4,20	4,74	14,89							
Промышлен- ный выпуск	Йогурт нежирный	1/100	84,80	2,50	1,20	16,00							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	Итого завтрак:		518,78	15,54	19,23	68,07	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98
	Суммарный выход блюд:	1/530											
	Обед												
М 2017*, № 45	салат из сырых овощей	1/60	44,24	0,66	3,60	2,30							
М 2017*, № 102	Суп картофельный с квашеными	1/200	104,50	2,80	3,70	15,00							
М 2017*, № 291	Говядина на супе	1/110	36,80	1,24	0,16	7,60							
М 2017*, № 291	говядина тушеная с капустой	1/180	233,40	27,50	10,60	7,60							
Н 2004/№791	Напиток яблочный витаминизированный	1/200	106,00	0,10	0,00	26,40							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	Итого обед:		620,28	36,42	18,60	87,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюд:	1/710											
	Полдник												
н 2017 г/№174	Каша овсяная молочная из ячменной крупы	1/150	203,00	5,20	7,80	28,00							
н 2004 г/№684	чай с сахаром	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	Итого полдник:		251,80	6,72	8,12	37,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюд:	1/420											
	Итого за день:		1390,86	58,68	45,95	193,89	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ №01
2021-2022 учебный год
7-10 л

7 День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зима-весна

№ рецептуры и сборника	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	энергетич. показатели	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
и 2020 №64-6 гн	Чай с молоком с сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017*, № 174	Каши вязкая молотная из риса и пшена с маслом	1/150	184,93	4,33	8,00	23,90	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышлен- ный выпуск	Фрукт (яблоки)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82	0,00	0,00	0,00	12,00	3,00	6,00	0,00
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	73,55	0,60	3,95	8,90							
	Итого завтрак:		441,44	9,91	13,95	69,06	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98
	Суммарный выход блюд:	1/490											
	Обед												
М 2017*, № 112	Салат (Стопной)	1/60	62,38	1,68	5,16	2,28							
М 2017*, № 102	Суп картофельный с 'малар ятом с курицей	1/200	78,00	2,00	2,20	12,53							
и 2017	Каши гречневая вязкая	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50							
МН62017 г	Курни на супа	1/25	29,40	4,33	1,86	0,36							
прим выпуск	Тофтели мясные	1/100	191,60	14,50	10,80	9,10							
Н 2020****, № 54-7хп- 2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	Итого обед:		770,26	31,83	25,56	105,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюд:	1/795											
	Полдник												
Промышлен- ный выпуск	Кисломолочные продукты (йогурт)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Промышлен- ный выпуск	Хлебобулочные изделия (Вагруска)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70							
	Итого полдник:		355,60	11,80	12,00	50,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюд:	1/275											
	Итого за день:		1567,30	53,54	51,51	224,91	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ СОШ №1
2021-2022 учебный год
7-10 л

8. День: среда
Неделя: вторая
Сезон: зима-весна

№ рецептуры и сборника	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Энергет. значение	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
М 2017 г.	Бутерброд с маслом	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
Н 2020****, № 54-7хн- 2020	Макaronитные изделия отварные с маслом	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышлен- ный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт нежирный)	1/100	84,80	2,50	1,20	16,00							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84							
	Итого завтрак:		526,41	7,56	8,85	105,13	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98
	Суммарный выход блюда:	0,490											
	Обед												
М 2017*, № 42	Салат из сырых овощей	1/80	44,24	0,60	3,00	2,30							
МН 2017 г.	Говядина на супе	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60							
М 2017*, № 88	Одн из овощей капуста с картофелью со сметаной	1/200	66,44	1,40	3,96	6,30							
пром. выпуск	котлеты рыбные	1/100	139,16	16,34	7,80	0,90							
М 2017 № 310	картофель отварной	1/150	142,30	2,90	4,30	23,00							
М 2014 № 699	Напиток апельсиновый, витаминизир- ованный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:		625,48	26,10	16,76	92,86							
	Суммарный выход блюда:	1,710											
	Полдник												
Промышлен- ный выпуск	Кисломолочные продукты (биойогурт)	1/200	163,60	5,20	5,00	24,40							
Промышлен- ный выпуск	Хлебобулочное изделие (Вагрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого полдник		417,20	11,20	12,00	66,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюда:	1,275											
	Итого за день		1569,09	44,86	37,61	263,79	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98

*Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ СОШ №1
2021-2022 учебный год
7-10 л

9 День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зима-весна

№ рецептуры и сборки	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергет. меч.	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
м2017.1							0,82	0,00	0,01	31,82	96,00	17,10	0,63
М 2017*, № 210	Омлет натур.	1/140	281,20	11,90	24,80	2,60	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Кофейный напиток	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
м 2017№209													
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84							
Промышленн ый выпуск	Булочка сладкая	1/50	253,80	6,00	7,00	41,70							
	Итого завтрак:		672,90	23,20	35,46	65,24	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98
	Суммарный выход блюда:	1490											
	Обед												
М 2017*, № 42	Салат из белокачанной капусты	1/60	35,90	0,80	1,90	3,90							
М 2016*, № 95	Суп картофельный с консервой	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47							
м2017	картофельное пюре	1/150	167,20	3,10	9,20	18,00							
М 2017*, № 291	гуляш говяжий	50/50	153,92	5,32	14,10	1,45							
Н 2020****, № 54-7хн- 2020	Кисель плод ягодный	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00							
	Итого за обед:		1568,63	49,84	76,85	168,92	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98
	Суммарный выход блюда:	1790											
	Полдник												
Промышленн ый выпуск	Селекционные продукты (пюре)	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20							
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочные изделия	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70							
	Итого полдник:		355,00	6,10	7,00	66,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюда:	1275											
	Итого за день:		2677,54	61,26	97,94	237,26	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячего завтраков и обедов.

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ СОШ №1
2021-2022 учебный год
7-10 а

10 День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: зима-весна

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. значение	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
М 2017*, № 84	Каша жидкая молочная (Дружба)	1/150	176,60	4,80	6,00	25,20	0,02	0,06	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1/200	134,60	0,60	0,00	31,40	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышленн ый выпуск	Ягоды и ягоды свежие (яблоко)	1/220	100,10	0,88	0,66	22,66	0,00	0,00	0,00	12,60	8,00	6,00	0,00
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84							
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	Итого завтрак:		492,84	8,90	7,04	98,98	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98
	Суммарный выход блюда:	15610											
	Обед												
М 2017*, № 67	Суп куриный	1/21	2,20	0,14	0,06	1,24							
М 2017*, № 102	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/10/200	92,6	1,90	3,00	10,00							
МФБ 2017 г	Говядина на супе	1/30	36,80	1,24	0,16	7,60							
и 2017	Рис отваренный	1/150	199,90	3,64	4,20	36,66							
пром выпуск	Голубцы ленинские с соусом	1/100	143,50	5,00	5,50	18,50							
Н 2020****, № 54-7эл-2020	Сок натуральный	1/200	134,40	0,60	0,00	31,00							
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	Итого обед:		656,38	16,64	15,46	136,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюда:	11790											
	Полдник												
и 2014/№699	Напиток апельсиновый витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20							
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70							
	Итого полдник:		355,00	6,10	7,00	66,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суммарный выход блюда:	1/275											
	Итого за день:		1504,26	31,64	29,50	302,44	0,07	0,86	42,82	139,62	205,96	45,33	0,98

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для продленного общественного питания при

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.