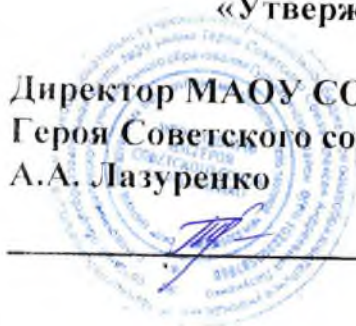


«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 20 имени
Героя Советского союза
А.А. Лазуренко



«Согласовано»

Директор ООО «Агропромсервис»



Г.Л. Балуйн

**Примерное 10-ти дневное меню
горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания детей 7-10 лет
в МБОУ СОШ № 20 имени Героя
Советского Союза А.А. Лазуненко
Гулькевичского района работающей на сырье
Сезон осенне-зимний**

1 ДЕНЬ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Капуста квашенная		1/80	1	0	1	12
492	Плов из птицы		1/150/50	13	18	34	351
	Птица	67					
	Масло растительное	11					
	Лук репчатый	11					
	Морковь	11					
	Рис	55					
	Соль	1					
	Хлеб пшеничный		1/25	1,69	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Сок фруктовый		1/200	0,5	0	25	100
	Итого:			17,6	18,5	84,89	579,3

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		1/200/10	1,5	3,5	11	135
	Свекла	32					
	Капуста свежая	16					
	Морковь	8					
	Лук репчатый	8					
	Томат-паста	6,4					
	Масло сливочное	4					
	Картофель	16					
	Соль	0,5					
	Сметана	10					
381	Рыба, запеченная с картофелем по русски		1/150/70	12	8	22	307
	Рыба	90					
	Картофель	103					
	<i>Соус б0:</i>						
	<i>Масло сливочное</i>	3					
	<i>Мука</i>	3					
	Сыр	5					
	Масло сливочное	6					
	Хлеб пшеничный		2/35	4,2	0,4	30	160
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Кисломолочный напиток (Кефир)		1/200	5,8	5	18	136
	Итого:			24,9	17,2	93,35	795,5

2 ДЕНЬ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Фрукты свежие по сезону		150	0	0	8	69
725	Вареники с картофелем пром. произ-ва со сметаной		1/150/15	7,9	14	39,5	315
	Вареники с картофелем пром. произ-ва	140					
	Масло сливочное	5					
	Сметана	15					
	Хлеб пшеничный		1/35	2,1	0,2	15	80
	Кисель из сухофруктов		200	0,3	0	29	112
	Сухофрукты	25					
	Крахмал	8					
	Сахар	15					
	Кислота лимонная	1					
	Итого:			10,3	14,2	91,5	576

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Яйцо отварное		1/40	5	4	0	62
133	Суп картофельный		1/200	2	3	15	108
	Картофель	90					
	Морковь	8					
	Лук	8					
	Масло сливочное	3					
	Соль	1					
451	Шницель из мяса		1/80	10	7	7	206
	Мясо	59					
	Лук репчатый	8					
	Хлеб пшеничный	14					
	Молоко	11					
	Соль	0,5					
	Масло растительное	5					
214	Капуста тушеная		1/150	6	11	22	140
	Капуста б/к	172					
	Лук	6					
	Масло растительное	6					
	Томат-паста	2,4					
	Морковь	3,6					
	Мука	2					
	Хлеб пшеничный		2/35	4,2	0,4	30	160
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
686	Чай с сахаром с лимоном		200/15/7	0	0	16	60
	Чай	1					
	Лимон	7					
	Сахар	15					
	Итого:			22,6	25,7	102,4	793,5

3 ДЕНЬ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Икра кабачковая пром. пр-ва		1/60	1,01	0,05	10	44,49
462	Тефтели из мяса и риса		1/80	13	8	7	130
	Мясо	50					
	Рис	6,4					
	Лук репчатый	24,5					
	Масло растительное	5					
	Мука пшеничная	5,3					
332	Макаронные изделия отварные		1/150	5	4	35	196
	Макаронные изделия	52					
	Масло сливочное	5					
	Кисломолочный напиток (Йогурт)		1/200	5,8	4,5	10	102
	Хлеб пшеничный		1/25	1,69	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого:			27,9	17	86,89	588,8

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
135	Суп из овощей		1/200	3,2	2	12,5	98
	Капуста белокачанная	16					
	Картофель	40					
	Морковь	8					
	Лук репчатый	8					
	Горошек зеленый консерв.	6,4					
	Масло сливочное	2,4					
498	Котлеты рубленые из птицы		1/60	11	9,5	9	165,5
	Курятица	45					
	Хлеб пшеничный	10					
	Молоко	15					
	Сухари	6					
	Масло растительное	4					
205	Картофель в молоке		1/150	12	15	25	176
	Картофель	108					
	Молоко	43					
	Масло сливочное	5					
	Капуста квашеная		1/60	1	0	1	9
	Хлеб пшеничный		1/35	2,1	0,2	15	80
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Сок фруктовый		1/200	0,5	0	25	100
	Кондитерские изделия (печенье, пряники) пром. произ-ва		1/30	1,7	0,3	12	135
	Итого:			32,9	27,3	111,9	821

4 ДЕНЬ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества			ккал
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Кукуруза консервированная (пром.пр)		60	2,4	1,5	8	55,1
468	Печень по-строгановски		1/60/50	16	11	2,3	196
	Печень говяжья	88					
	Масло растительное	7					
600	Соус :						
	Сметана	11,5					
	Лук	10					
	Масло сливочное	1					
	Мука	3,5					
520	Картофельное пюре		1/150	2,7	6	15	141
	Картофель	128					
	Молоко	23					
	Масло сливочное	5					
686	Чай с лимоном		200	0	0	16	60
	Чай	1					
	Лимон	7					
	Сахар	15					
	Хлеб пшеничный		1/25	1,69	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого:			24,2	19	66,19	568,4

ОБЕД

	Фрукты свежие по сезону		150	0	0	8	69
	Яйцо отварное		1/40	5	4	0	62
135	Суп с крупой		1/200	2	3	15	95
	Крупа	16					
	Морковь	8					
	Лук репчатый	8					
	Масло сливочное	4					
451	Биточек из мяса		1/80	6	7	7	186
	Мясо	59					
	Лук репчатый	8					
	Хлеб пшеничный	14					
	Молоко	11					
	Масло растительное	5					
228	Рагу из овощей		1/150	6	11	22	140
	Картофель	46					
	Морковь	37					
	Лук репчатый	16					
	Капуста б/к	38					
	Масло сливочное	6					
	Томат- паста	5					
	Мука пшеничная	1					
	Хлеб пшеничный		1/35	2,1	0,2	15	80
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Кисель из сухофруктов		200	0,3	0	29	112
	Сухофрукты	25					
	Крахмал	8					
	Сахар	15					
	Кислота лимонная	1					
	Итого:			16,8	25,5	108,4	801,5

5 ДЕНЬ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
362	Запеканка из творога со сгущенным молоком		1/130/20	21,2	12,5	33	296
	Творог	121					
	Крупа манная	5,4					
	Сахар	9					
	Яйцо	5,4					
	Масло сливочное	5,4					
	Сухари	6,5					
	Сметана	5,4					
	Сгущенное молоко	20					
	Кондитерское изделие		1/25	1,7	4,4	19,3	123,6
693	Какао с молоком		1/200	4,3	3,5	21,8	155
	Какао порошок	5					
	Молоко	120					
	Сахар	15					
	Итого:			27,2	20,4	74,1	574,6

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
132	Рассольник ленинградский		1/200	2	3	15	124
	Картофель	60					
	Морковь	8					
	Лук репчатый	4					
	Крупа перловая	4					
	Масло сливочное	4					
	Огурцы соленые	12					
451	Шницель из мяса с соусом		1/80/50	6	8	9	207
	Мясо	59					
	Лук репчатый	8					
	Хлеб пшеничный	14					
	Молоко	11					
	Масло растительное	5					
297	Каша вязкая гречневая		1/150	5	5,15	35	206,4
	Крупа гречневая	37,5					
	Масло сливочное	5					
	Нарезка из свежих или соленых овощей (по сезону)		1/80	1	0	1	12
	Хлеб пшеничный		1/35	2,1	0,2	15	80
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Молоко		1/200	5,6	6,4	9,4	116
	Итого:			17,5	23	96,75	802,9

6 ДЕНЬ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества			ккал
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Горошек зелёный консервированный		1/60	0,4	1,5	4,5	32
340	Омлет натуральный		1/120	15,4	20	2,72	236
	Яйцо	92					
	Молоко	34					
	Масло сливочное	10					
	Соль	1					
	Бутерброд с сыром		1/35/15	6,8	5	12,5	132
	Хлеб пшеничный	35					
	Сыр	15					
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
639	Компот из сухофруктов		1/200	0,5	0	20	124
	Сухофрукты	25					
	Сахар	15					
	Аскорбиновая кислота	0,000035					
	Итого:			24,5	26,8	52,07	581,5

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Фрукты свежие по сезону		150	0	0	8	69
148	Суп-лапша домашняя		1/200	3,2	2	12,5	128
	Мука	15					
	Яйцо	4					
	Морковь	8					
	Лук репчатый	8					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1,5					
371	Рыба припущенная		1/100	20	18	3	90
	Рыба	130					
	Лук репчатый	10					
302	Каша пшеничная вязкая с маслом		1/150/5	4	10	34	198
	Крупа пшеничная	37					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	Хлеб пшеничный		2/35	4,2	0,4	30	160
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Сок фруктовый		1/200	0,5	0	25	100
	Итого:			33,3	30,7	124,9	802,5

7 ДЕНЬ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

ЗАВТРАК

№ пп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества			ккал
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Фрукты свежие по сезону		150	0	0	8	69
498	Котлеты рубленые из птицы		1/60	11	9,5	9	125
	Курица	45					
	Хлеб пшеничный	10					
	Молоко	15					
	Сухари	6					
	Масло растительное	4					
228	Рагу из овощей		1/180	6	7	20	170
	Картофель	55					
	Морковь	44					
	Лук репчатый	19					
	Капуста б/к	45					
	Масло сливочное	7					
	Томат- паста	6					
	Мука пшеничная	1,3					
	Хлеб пшеничный		1/25	1,69	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Чай с молоком		200	2,8	2,5	19	112
	Чай	1					
	Молоко	120					
	Сахар	15					
	Итого:			16,9	19,5	80,89	592,3

ОБЕД

140	Суп картофельный с макар.изд.		1/200	3,2	2	12,5	118
	Картофель	60					
	Макаронны	8					
	Морковь	8					
	Лук репчатый	8					
	Масло сливочное	2,4					
462	Тефтели из мяса и риса		1/80	13	12,2	5	160
	Мясо	50					
	Рис	6,4					
	Лук репчатый	24,5					
	Масло растительное	5					
	Мука пшеничная	5,3					
269	Запеканка овощная		1/150	9	18	39	264
	Горошек зеленый консервирован.	23					
	Картофель	75					
	Капуста	27					
	Морковь	22					
	Лук	7,5					
	Масло сливочное	12					
	Яйца	7,5					
	Манная крупа	7,5					
	Сухари	7,5					
	Сметана	5					
	Сыр	15					
	Хлеб пшеничный		1/35	2,1	0,2	15	80
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Кисломолочный напиток (Кефир)		1/200	5,8	5	10	126
	Итого:			34,5	37,7	93,85	805,5

8 ДЕНЬ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Нарезка из соленых овощей (по сезону)		1/80	1	0	1	12
437	Гуляш		1/50/50	14	14	3	129
	Мясо	80					
	Масло сливочное	5					
	Лук репчатый	10					
	Томатная паста	2					
	Мука пшеничная	3					
297	Каша вязкая гречневая		1/150	5	5,15	35	206,4
	Крупа гречневая	37,5					
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный		1/25	1,69	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Кисломолочный напиток (Ряженка)		1/200	5,2	4,5	18	134
	Итого:			28,3	24,1	81,89	597,7

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Суп картофельный с бобовыми		1/200	1,2	3	12	118
	Картофель	40					
	Горох	16					
	Морковь	8					
	Лук	8					
	Масло сливочное	3					
T282	Оладьи из печени с соусом		70/30	11	12	6	186
	Печень говяжья	70					
	Хлеб пшеничный	11					
	Масло сливочное	3					
	Масло растительное	8					
	Масло сливочное	7					
L587	Соус:						
	Масло сливочное	0,8					
	Мука пшеничная	0,8					
	Морковь	1,7					
	Лук репчатый	1,6					
	Томатная паста	4					
332	Макаронны отварные		1/120	4,2	4	28	168
	Макаронны	40					
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный		2/35	4,2	0,4	30	160
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Сок фруктовый		1/200	0,5	0	25	100
	Итого:			22,5	19,7	113,4	789,5

9 ДЕНЬ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества			ккал
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
78	Икра свекольная		80	0,9	4	7	67,6
Л374	Рыба, тушённая в томате с овощами		80/50	8	9,54	10,2	158,7
	Рыба	105					
	Морковь	15					
	Лук	24					
	Томат паста	8					
	Масло растительное	5					
	Сахар	2					
520	Картофельное пюре		1/150	2,7	6	15	141
	Картофель	128					
	Молоко	23					
	Масло сливочное	5					
	Сок фруктовый		1/200	0,5	0	25	100
	Хлеб пшеничный		1/25	1,69	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого:			15,2	20	82,09	583,6

ОБЕД

	Фрукты свежие по сезону		150	0	0	8	69
135	Суп из овощей		1/200	2	3	15	105
	Капуста б/к	16					
	Картофель	40					
	Морковь	8					
	Лук репчатый	8					
	Горошек зеленый консервирован.	6,4					
	Масло сливочное	4					
	Нарезка из овощей (по сезону)		1/80	1	0	1	12
T297	Фрикадельки из кур с соусом молочным		60/50	13	9,5	9	164
	Птица	45					
	Хлеб пшеничный	10					
	Молоко	13					
	Масло сливочное	5					
	Соус:						
	Молоко	50					
	Масло сливочное	5					
	Мука пшеничная	5					
302	Каша ячневая вязкая с маслом		1/150/5	4	10	24	170
	Крупа ячневая	33					
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный		1/35	2,1	0,2	15	80
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Чай с молоком		1/200	4,2	3,7	16	116
	Чай	1					
	Молоко	150					
	Сахар	10					
	Итого:			23,5	26,7	100,4	773,5

10 ДЕНЬ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
311	Суп молочный с крупой с маслом сливочным		1/250/5	8	8	22	217
	Молоко	263					
	Крупа	20					
	Масло сливочное	5					
	Сахар	3					
6	Бутерброд с сыром		1/35/20	7	6	17	160
	Хлеб пшеничный	35					
	Сыр	20					
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Кофейный напиток		1/200	2,5	5	25	155
	Кофейный напиток	8					
	Молоко	120					
	Сахар	15					
	Итого:			18,9	19,3	76,35	589,5

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Нетто (г)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Фрукты свежие по сезону		180	0	0	9	82
137	Суп картофельный с мяс.фрикадельками		1/200/25	7	4	15	152
	Картофель	80					
	Морковь	8					
	Лук репчатый	11					
	Масло сливочное	2					
	Мясо	28					
	Яйцо	2					
	Хлеб пшеничный		1/35	2,1	0,2	15	80
	Хлеб ржаной		1/25	1,4	0,28	12,35	57,52
358	Сытники из творога со сметаной		1/150/15	23	12	40	366
	Творог	150					
	Мука пшеничная	15					
	Яйцо	4,5					
	Сахар	8					
	Масло сливочное	4					
	Сметана	15					
686	Чай с сахаром с лимоном		200/15/7	0	0	16	60
	Чай	1					
	Лимон	7					
	Сахар	15					
	Итого:			33,5	16,5	107,4	797,5
	Итого в среднем за 10 дней:			47,3	44,9	182,9	1381

Циклическое меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, обед 30-35% Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, «Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г

ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г. _____