

**МКОУ АМО « Уфимская СОШ»**

директор МКОУ АМО « Уфимская СОШ»  
И.В. Русинова

Утверждаю :



МКОУ АМО « Уфимская СОШ»

Свердловская область Ачитский муниципальный район  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 1  
АМО « Уфимская СОШ»  
ИНН 6637001016 • ОГРН 103660409872

**Примерное рекомендуемое 10 дневное меню и пищевая  
ценность приготавливаемых блюд  
завтрак, обед 11 лет и старше  
ФНАССН/040/XXX**

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ,школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года Пермь часть №1, Сборника технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ,школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года Пермь часть №2, в соответствии с требованиями САНПИН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях» . Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. Для расчета химического состава изделий (блюд) и рационов питания были использованы примерные меню ,составленные с использованием программы автоматизации на ЭВМ « Система расчетов для общественного питания», автор Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева.

**1 день завтрак 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1	Бутерброд с сыром	60	8,2	5,6	19,0	164	211	23,72	0,92
	Каша «Дружба» рис-греча	250/10	7,9	10,8	41,9	300	159,30	46,37	1,00
304	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11

**1 день обед 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
7.12	Горох концентриров.	50	1,65	0,1	3,4	27	21,15	21,75	0,74
56	Рассольник «Ленинград.»	250	2,4	5,0	15,7	123	23,04	23,18	0,86
227	Макароны отварные	220/10	8,0	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09
248	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	2,93	4,48	0,20
132	Кура отварная	120	31,32	29,52	0,4	392	27,1	29,20	2,57
318	Напиток «Витошка»	200	0	0	16,9	66	-	-	-
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	97,0	17	24	1,95
	Итого за день	1520	70,52	65,32	209	1750	587,48	228,6	11,44

**2 день завтрак 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1.5	Батон	50	3,95	0,5	48,3	123	23	33	2
234	Омлет натуральный	210	19,5	36,8	3,5	423	134,34	22,41	3,34
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,0	0,03

**2 день обед 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
69	Суп из разных овощей	300	2,2	4,2	12,8	104	27,59	24,68	0,92
2\3	Картофель в молоке	220	4,98	5,72	27,58	183,34	95,04		1,5
5\7	Рыба жареная(минтай)	130	21,62	3,74	4,55	138,0	51,77		1,11
309	Компот из кураги	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,70	0,73
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,0	17	24	1,95
	Итого за день	1280	60,9	52,16	176,23	1353	406,67	158,79	13,58

### 3 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
3	Батон с сыром	60	8,2	5,6	19	164	211	23,72	0,92
205	Каша манная жидкая	250/10	7,7	10,3	37,9	278	162,14	24,14	0,53
301	Чай с молоком, сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	53,06	6,09	0,07

### 3 день обед 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
	Кукуруза консервиров.	50	1,15	0,6	7,15	33,5	1,5	6,5	0,15
65	Суп картофельный с бобовыми	250	7,3	4,4	30,8	204	38,3	42,62	2,23
265	Плов из свинины	250	18,06	40,39	26,57	535,35	38,84	65,19	2,80
308	Компот из апельсин	200	0,5	0,1	17,4	74	17,12	6,18	0,19
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1370	51,76	63,99	191,02	1570,35	545,13	231,44	10,84

**4 день завтрак 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом	60	3,2	17,0	19,4	248	11,6	13,2	0,84
78	Суп молоч. с макар изд.	250	5,5	5,2	19,9	150	135,61	18,01	0,39
10.1	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,0	0,03

**4 день обед 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
72	Уха с крупой	200/30	0,4	4,0	10,7	116	6,85	6,14	0,48
183	Греча отварная	250/10	14,7	11,9	64,4	455	24,26	226,15	7,76
142	Кнели куриные	130	20,6	29,4	7,3	378	30,96	23,68	1,71
248	Соус красный	50	0,6	2,3	3,4	38	2,93	4,48	0,20
	Йогурт	150	4,35	4,8	5,85	231	180	225	0,15
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1470	61,6	80,1	172,15	1930,5	455,27	577,98	16,41

**5 день завтрак 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1.5	Батон	50	3,95	0,5	48,3	123	23	33	2
217	Запеканка рисово- творожная со сгущ.	220/30	13,5	6,2	84,6	452	60,0	44,06	1,51
302	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38	2,73	0,73	0,06

**5 день обед 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
7.12	Горох концентриров.	50	1,65	0,1	3,4	27	21,15	21,75	0,74
58	Борщ с капустой и картоф.	250	2,0	5,4	12,8	111	40,71	22,9	1,08
227	Макароны отварные	220/10	8,0	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09
93	Рыба припущеная в молоке	140	25,84	17,06	3,95	274	78,86	41,79	0,91
319	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127	12,22	3,23	0,64
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1470	63,09	38,76	232,69	1671,5	294,29	256,2	12,66

**6 день завтрак 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1	Батон с маслом	60	3,2	17,0	19,4	248	11,6	13,2	0,84
182	Каша овсяная «Геркулес»	250/10	10,0	10,6	45,2	309	167,0	45,25	2,29
304	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11

**6 день обед 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
67	Суп крестьян. с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115	31,92	17,94	0,66
98	Рагу из свинины	250	26,58	30,4	38,14	535	77,14		3,86
331	Кисель»Витошка»	200	0,0	21,7	85	0,0	0,0	0,0	0,0
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1770	52,53	91,20	172,44	1558,2	433,64	156,78	758,95



**7 день завтрак 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
3	Батон с сыром	60	8,2	5,6	19,0	164	211,0	23,72	0,92
208	Каша пшен. молоч. жидкая	250/10	9,2	10,6	45,2	309	167,0	45,25	2,29
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88

**7 день обед 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
67	Кукуруза консерв.	50	1,15	0,6	7,15	33,5	1,5	6,5	0,15
61	Суп картоф. с макар.изд.	250	5,5	4,5	20,2	149	15,02	22,85	0,96
138	Плов из отвар. курицы	250	22,8	293,0	40,2	521	25,01	46,94	2,08
332	Напиток ябл.- лимон.	200	0,2	0,2	22,8	94	10,03	4,65	1,05
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1370	57,9	54,9	209,15	1588	549,93	233,88	12,28

**8 день завтрак 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
3	Батон с сыром	60	8,2	5,6	19,0	164	211,0	23,72	0,92
210	Каша молочн. «Дружба»	250\10	7,9	10,8	41,9	300	159,3	46,37	1,00
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88

**8 день обед 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
65	Суп горох. с карт.	250	7,3	4,4	30,8	204	38,3	31,62	0,86
183	Греча отварная	250/10	14,7	11,9	64,4	455	24,26	226,15	7,76
134	Фрикадельки из курицы	120\6	17,3	17,2	8,7	261	47,11	21,19	1,73
248	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	2,93	4,48	0,2
310	Компот из сухофр.	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1506	67,35	56,7	253,7	1862,5	630,63	445,57	109,27

**9 день завтрак 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1,5	Батон	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
207	Каша рисов. Молочн.вязкая	250\10	6,3	10,1	38,4	272	156,54	35,23	0,54
301	Чай с молоком, сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	53,06	6,09	0,07
227	Яйцо	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9

**9 день обед 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
63	Суп с рыбными консерв. и карт.	250	6,22	8,21	18,39	170,98	-	-	-
227	Макаронны отварные	220/10	8,0	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09
139	Котлета студенческая	120	16,92	19,68	14,04	307,2	32,49	26,92	1,89
248	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	2,93	4,48	0,20
	Сок	180	1,0	0,2	20,2\0,04	86\362	14,0	2,8	0,0
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1480	56,64	55,64	219,93	1924,68	355,75	180,56	10,64

**10 день завтрак 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом	60	3,2	17,0	19,4	248	11,6	13,2	0,84
189	Каша ячневая молочная	250/10	11,4	10,4	55,8	378	202,91	54,48	1,56
302	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06

**10 день обед 11 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
	Кукуруза консервиров.	50	1,15	0,6	7,15	33,5	1,5	6,5	0,15
70	Свекольник	250	2,5	4,5	15,0	115	33,33	27,63	1,39
2\3	Картофель в молоке	220	4,98	5,72	27,58	183,34	95,04		1,5
110	Тефтели из гов. с рисом	140	11,5	16,9	14,5	258	16,08	24,01	1,01
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,95	0,54
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1480	42,28	56,32	213,63	1567,34	407,34	185,5	11