

МКОУ АГО « Уфимская СОШ»

Утверждаю:
директор МКОУ АГО « Уфимская СОШ»
Г.В.Русинова



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

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 2.4.5.2409-20 «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 д г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
53	Яйцо отварное	40	3,86	4,28	0,32	62,80
98	Каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	495	20,99	23,99	57,85	471,92

1 день Обед 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход од г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	огурец свежий	60	0,5	0,1	1,6	9,0
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
216	Картофельное пюре	180	3,84	7,28	27,96	192,55
437	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	15,68	6,24	156,9
	Напиток ВитаЛайт	200	0	0	8,5	35,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого	888	19,97	31,37	77,27	698,64

2 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
103	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Итого за день	455	9,47	17,47	52,08	445,58

2 день Обед: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Кукуруза консервированная	30	0,6	0,15	3,3	17,4
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,0	316,57
182	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14
251	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	858	29,74	24,96	137,47	959,24

3 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
106	Каша ячневая молочная вязкая	205	5,87	6,62	26,59	182,69
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	17,11	15,28	69,51	372,29

3 день Обед 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Горошек консервированный	30	0,66	0	2,67	13,33
62	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,98	177,98
436	Жаркое по-домашнему	270	8,60	14,44	17,51	334,10
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	848	22,8	23,25	85,33	766,36

4 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого за день	455	10,92	19,15	59,0	493,15

4 день Обед: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал
	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10,8
34	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60
204	Макаронные изделия отварные	180	6,63	6,36	42,39	253,32
147	Рыба, припущенная в молоке	100	9,82	2,93	5,03	85,64
	Йогурт питьевой	200	5,8	6,4	8,0	118,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	888	33,97	28,74	111,56	811,44

5 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г	г	г	
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
95	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	18,87	19,87	61,57	433,27

5 день Обед: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры,	Углеводы	ЭЦ, ккал
			г	г	, г	
	Горошек консервированный	30	0,66	0	2,67	13,33
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
202	Рис припущенный	180	4,47	6,54	45,33	258,07
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0	206,25
238	Соус томатный	20	0,11	0,74	1,05	11,23
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	878	35,43	26,42	112,71	895,54

6 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	6,12	19,73	156,08
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Итого за день	250	9,33	13,32	54,0	377,0

6 день Обед: 11 лет старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,
				г	г	ккал
	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10,8
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
191	Плов из отварной курицы	280	49,6	60,44	54,73	996,12
256	Компот из яблок с лимоном	200	1,0	0,20	20,20	92,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	828	63,01	70,5	115,48	1453,18

7 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
100	Каша овсяная из геркулеса жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	17,26	20,56	51,93	394,48

7 день Обед: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
	огурец свежий	60	0,5	0,1	1,6	9,0
62	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,98	177,98
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,0	316,57
168	Котлеты домашние	80	10,58	12,19	6,88	169,6
	Напиток ВитаЛайт	200	0	0	8,5	35,0
238	Соус томатный	20	0,11	0,74	1,05	11,23
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	888	34,53	28,36	116,17	913,46

8 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
127	Запеканка рисовая с творогом со сгущённым молоком	200	9,08	10,63	48,79	327,15
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за день	450	21,05	14,76	95,69	492,35

8 день Обед: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
	Горошек консервированный	30	0,66	0	2,67	13,33
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
202	Рис припущенный	180	4,47	6,54	45,33	258,07
147	Рыба, припущенная в молоке	100	9,82	2,93	5,03	85,64
254	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	858	24,13	13,98	111,94	735,85

9 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
106	Каша ячневая молочная вязкая	205	5,87	6,62	26,59	182,69
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	17,11	15,28	69,51	372,29

9 день Обед: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Кукуруза консервированная	30	0,6	0,15	3,3	17,4
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
204	Макаронные изделия отварные	180	6,63	6,36	42,39	253,32
109	Котлета аппетитная	80	15,84	17,6	13,92	209,6
238	Соус томатный	20	0,11	0,74	1,05	11,23
	Кисель Витошка	200	0	0	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	858	31,27	33,16	117,63	831,74

10 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
103	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Итого за день	455	9,47	17,47	52,08	445,58

10 день Обед: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10,8
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
191	Плов из отварной курицы	280	49,6	60,44	54,73	996,12
	сок	200	1,0	0,20	20,20	92,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	828	63,01	70,5	115,48	1453,18

11 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
95	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	18,87	19,87	61,57	375,27

11 день Обед: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
	Горошек консервированный	30	0,66	0	2,67	13,33
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
210	Капуста тушеная	180	4,72	5,82	24,21	156,89
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0	206,25
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	858	35,66	28,81	85,48	758,01

12 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
98	Каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого за день	455	12,31	17,58	73,96	507,54

12 день Обед: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
	Кукуруза консервированная	30	0,6	0,15	3,3	17,4
55	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
489	Рагу из птицы	280	8,30	15,05	20,82	331,15
	сок	200	1,0	0,20	20,20	92,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	828	17,58	23,23	73,82	725,06

13 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г		г	
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	16,05	18,28	59,05	397,23

13 день Обед: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г		г	
	огурец свежий	60	0,5	0,1	1,6	9,0
34	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60
202	Рис припущенный	180	4,47	6,54	45,33	258,07
437	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	15,68	6,24	156,9
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	888	24,29	35,27	135,6	881,44

14 день завтрак 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г		г	
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
106	Каша ячневая молочная вязкая	205	5,87	6,62	26,59	182,69
53	Яйцо отварное	40	3,86	4,28	0,32	62,80
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	495	20,66	22,56	53,35	432,59

14 день Обед: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г		г	
	Кукуруза консервированная	30	0,6	0,15	3,3	17,4
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
204	Макаронные изделия отварные	180	6,63	6,36	42,39	253,32
189	Котлеты припущенные	100	11,02	12,45	7,52	186,09
	Кисель Витошка	200	0	0	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	858	26,78	24,5	112,98	784,68