Приложение № 1

К приказу № 342-д от 20.11.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора _____ Н.А. Иванова

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

МАОУ СОШ № 26

НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под об. Редакцией Перевалова А.Я.

Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2013г.

Для учащихся 11 -- 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
1 ДЕНЬ Завтрак:										
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№301	Омлет натуральный	200	326,0	17,2	26,7	4,6	0,12	0,6	163,0	3,0
№100	Сыр сычужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№494	Чай с лимоном	200	61,0	0,01	0	15,2	0	2,8	14,2	0,04
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:									
Обед:										
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№150	Суп картофельный с рыбой	250	143,5	9,85	4,82	15,2	0,18	12,12	432,5	1,57
№370	Плов из отварного мяса	250	440,0	18,9	18,6	49,2	0,07	0,4	23,0	2,8
№518	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	0,2	0,02	4,0	14,0	2,8
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:									

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
2 ДЕНЬ Завтрак:										
№313	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	553,3	32,0	33,6	31,8	0,09	0,8	396,0	1,3
№93	Масло сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№493	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	16,0	0	0	11,0	0,3
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:									
Обед:										
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№134	Рассольник ленинградский	250	121,0	2,0	5,2	16,2	0,09	7,7	15,5	0,9
№426	Картофельное пюре	180	165,6	3,7	7,9	19,6	0,2	6,1	46,8	1,3
№345	Котлета рыбная	100	113	13,9	2,1	9,6	0,07	0,4	35,0	0,6
ПР	Напиток витаминизированный «Валетек»	200	75,0	0	0	19,42	0,31	19,56	0	0
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:									

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
			3 ДЕНЬ Завтрак:							
№165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	146,0	5,7	5,26	18,98	0,16	0,92	164,0	0,36
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№100	Сыр сычужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№497	Какао с молоком	200	186,0	5,0	4,4	31,7	0,06	1,7	163,0	1,3
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:									
			Обед:							
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№148	Суп картофельный с мясными клецками	250	94,2	2,2	2,9	14,7	0,12	11,0	16,2	1,1
№414	Рис отварной	180	245,5	4,4	7,3	4,5	0,03	0	6,2	0,63
№401	Гуляш мясной	110	221,0	14,6	16,7	2,88	0,19	10,0	25,0	4,8
№508	Компот из кураги	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
ПР	Кондитерские изделия	75	310,5	6,37	8,47	52,27	0,075	0	31,87	0,75
	Итого:									

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
	4 ДЕНЬ **Завтрак:**									
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№267	Каша пшенная молочная жидкая	200	283,6	7,8	9,5	35,8	4,75	1,5	144,6	0,03
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№93	Масло сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04
№100	Сыр сычужный твердыми порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№501	Кофейный напиток с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	126	0,01
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:									
	Обед:									
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№146	Суп картофельный с клецками	250	63,0	1,2	2,6	8,7	0,06	5,7	10,7	0,6
№291	Макаронные изделия отварные	180	173,8	6,7	0,8	34,8	0,06	0,02	6,8	0,9
№405	Курица в сметанном соусе	130	192	13,6	13,5	4,1	0,02	2,3	34,0	1,0
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:									

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
	5 ДЕНЬ									
	Завтрак:									
№262	Каша манная молочная жидкая	200	215,4	6,2	7,46	30,86	0,08	1,38	132,8	0,04
№300	Яйцо вареное	40	63,0	5,1	4,6	0,3	0,03	2,0	22,0	1,0
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№100	Сыр сычужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№494	Чай с лимоном	200	61,0	0,01	0	15,2	0	2,8	14,2	0,04
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:									
	Обед:									
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№142	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом говядины, сметаной	250	83,0	1,75	4,9	7,77	0,05	18,4	34,0	0,8
№369	Жаркое по - домашнему	220	379	26,0	23,2	16,6	0,16	7,6	35,0	3,4
№503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	122,0	1,4	0	29,0	0	0	1,0	0,1
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый 9ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:									
	Питьевой режим									
№518	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	92,0	1,0	0,2	0,2	0,02	4,0	14,0	2,8
	Итого:		**92,0**	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**0,02**	**4,0**	**14,0**	**2,8**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
	6 ДЕНЬ Завтрак:									
№260	Каша «Дружба»	200	226,2	5,26	11,6	25,0	0,08	1,3	126,6	0,56
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,6	0,66
№93	Масла сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04
№100	Сыр сычужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№501	Кофейный напиток с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	126	0,01
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:									
	Обед:									
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№144	Суп картофельный с бобовыми	250	108,0	2,3	4,2	15,1	0,19	8,67	19,0	0,92
№291	Макаронные изделия отварные	180	173,8	6,7	0,8	34,8	0,06	0,02	6,8	0,9
№381	Котлета мясная	100	286,0	17,8	17,5	14,3	0,09	0	39,0	2,8
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	54,3	1,98	0,36	10,2	0,05	0	10,5	1,17
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:									

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
			7 ДЕНЬ **Завтрак:**							
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№313	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	553,3	32,0	33,6	31,8	0,09	0,8	396,0	1,3
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№100	Сыр сычужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№493	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	16,0	0	0	11,0	0,3
	Итого:									
			Обед:							
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№159	Суп-пюре из картофеля	250	176,0	4,8	6,4	24,7	0,14	9,6	117,7	1,1
№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	303,6	10,3	9,4	44,5	0,24	0	17,1	5,5
№390	Тефтели из говядины с рисом	100	221,0	9,5	15,3	11,4	0,05	0,8	21,0	1,5
ПР	Напиток витаминизированный «Валетек»	200	75,0	0	0	19,42	0,31	19,56	0	0
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
ПР	Кондитерские изделия	75	310,5	6,37	8,47	52,27	0,075	0	31,87	0,75
	Итого:									

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
8 ДЕНЬ Завтрак:										
№255	Каша ячневая вязкая	200	271,2	6,4	11,4	35,7	0,12	1,4	167,0	0,9
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№93	Масло сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04
№497	Какао с молоком	200	186,0	5,0	4,4	31,7	0,06	1,7	163,0	1,3
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:									
Обед:										
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№134	Рассольник ленинградский	250	121,0	2,0	5,2	16,2	0,09	7,7	15,5	0,9
№426	Картофельное пюре	180	165,6	3,7	7,9	19,6	0,2	6,1	46,8	1,3
№345	Котлета рыбная	100	113	13,9	2,1	9,6	0,07	0,4	35,0	0,6
№508	Компот из кураги	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:									

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
			9 ДЕНЬ Завтрак:							
№165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	146,0	5,7	5,26	18,98	0,16	0,92	164,0	0,36
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№100	Сыр сычужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№494	Чай с лимоном	200	61,0	0,01	0	15,2	0	2,8	14,2	0,04
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:									
			Обед:							
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№146	Суп картофельный с клецками	250	63,0	1,2	2,6	8,7	0,06	5,7	10,7	0,6
№414	Рис отварной	180	245,5	4,4	7,3	40,5	0,03	0	6,2	0,63
№404	Кура отварная	100	242,0	23,5	16,2	0,6	0,06	4,7	35,7	1,5
№518	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	0,2	0,02	4,0	14,0	2,8
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	9,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:									

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
			10 ДЕНЬ **Завтрак:**							
№262	Каша манная молочная жидкая	200	215,4	6,2	7,46	30,8	0,08	1,38	132,8	0,04
№300	Яйцо вареное	40	63,0	5,1	4,6	0,3	0,03	2,0	22,0	1,0
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№93	Масло сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04
№501	Кофейный напиток с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	126	0,01
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:									
			Обед:							
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№128	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	95,0	1,8	5,0	10,65	0,04	10,3	34,5	1,2
№291	Макаронные изделия отварные	180	173,8	6,7	0,8	34,8	0,06	0,02	6,8	0,9
№398	Печень говяжья по-строгановски	110	213,0	18,0	13,8	9,0	0,29	8,5	23,0	6,7
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	1,47
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:									
			Питьевой режим							
№518	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	92,0	1,0	0,2	0,02	0,02	4,0	14,0	2,8
	Итого:		**92,0**	**1,0**	**0,2**	**0,02**	**0,02**	**4,0**	**14,0**	**2,8**

НАКОПТЬЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ
Возрастная категория 11-18 лет

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Средняя
Хлеб ржанок	72	60	60	120	60	60	6	120	60	60	60	72
Хлеб пшеничный	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Мука пшеничная	12	-	16	30	3	-	11	34	9	15	1	12
Крупы, бобовые	30	68	31	-	64	31	35	82	31	64	31	43
Макаронные изделия	12	-	61	-	16	-	61	-	-	16	61	21
Картофель	112	150	66	303	138	192	83	133	303	66	25	145
Овощи свежие	192	279	236	153	131	225	141	249	151	134	214	182
Фрукты свежие	111	150	150	150	-	150	150	-	150	150	150	120
Фрукты сухие	12	-	25	-	25	-	25	-	25	-	25	12
Соки	120	200	-	200	-	200	-	200	-	200	200	120
Мясо	47	110	-	-	28	151	116	61	-	-	-	47
Субпродукты	24	-	-	-	124	-	-	-	-	-	124	24
Курица	32	-	160	-	-	-	-	-	-	160	-	32
Рыба	46	110	-	167	-	-	-	-	167	-	-	46
Молоко	210	76	300	48	335	150	300	107	328	185	300	213
Кисломолочные	108	120	120	120	120	120	120	-	120	120	120	108
Творог	36	-	-	188	-	-	-	188	-	-	-	37
Сыр	9	11	11	-	11	11	11	11	-	11	11	9
Сметана	6	-	14	14	-	7	-	7	7	-	27	7
Масло сливочное	21	25	31	22	13	12	34	31	25	12	22	22
Масло растительное	11	9	8	5	13	10	10	5	15	8	19	11
Яйцо	24	123	4	10	-	40	6	4	6	4	40	24
Сахар	21	15	30	24	35	25	35	24	35	15	30	26
Чай	1,0	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	1,0
Какао	0,7	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	1,0
Кофейный напиток	1,2	-	5	-	-	-	5	-	-	-	5	1,5
Крахмал	2,4	-	-	-	-	24	-	-	-	-	-	2,4
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Приложение № 1

К приказу №342-д от 20.11.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора _____ Н.А. Иванова

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

МАОУ СОШ № 26

НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под об. Редакцией Перевалова А.Я.

Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2013г.

Для учащихся 7 – 10 лет