

Утверждаю:

ИП Белоусько Е.П.

"__" _____ 202__ г.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 9

Карасёв Е.В.

"__" _____ 202__ г.

Примерное меню

на оказание услуг по горячему питанию (ЗАВТРАК) учащихся МБОУ СОШ № 9 г. Азова.

Возрастная категория: 7 - 11 лет. Сезон: Зима-Осень

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	150	9.648	16.680	8.200	255.100	табл 32/1981 пром. пром. 692/yo
	Зелёный горошек	70	1.860	0.120	13.120	24.000	
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	
	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52.000	
	Кофейный напиток	200	1.020	1.600	22.060	105.000	
Итого за день:		510	19.248	19.360	82.380	577.100	
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	4.850	10.250	24.010	211.200	54-20к
	Сыр твёрдый	15	3.480	4.425	0.000	54.000	97/2004
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Какао с молоком	200	4.200	3.627	19.960	118.670	693/yo
Итого за день:		505	19.250	19.262	82.970	576.870	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	9.280	9.120	18.060	201.220	54-1т
	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.000	96/2004
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб ржаной	60	3.960	0.720	20.040	104.000	пром.
	Чай с сахаром	200	0.063	0.007	14.000	56.000	685/2004
Итого за день:		515	18.123	17.697	81.210	568.220	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	6.100	11.020	22.200	228.200	54-9к
	Сыр твёрдый	15	3.480	4.425	0.000	54.000	97/2004
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Кофейный напиток	200	1.020	1.600	22.060	105.000	692/yo
Итого за день:		505	17.320	18.005	83.260	580.200	
День 5							
Завтрак	Яйцо тварное	40	9.600	10.200	3.200	196.000	408/1994
	Каша пшеничная с маслом	150	5.500	4.210	27.350	168.000	508/сб.yo
	Икра кабачковая	60	0.250	4.200	3.200	8.100	
	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	14.490	70.500	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	6.680	34.600	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.063	0.007	14.000	56.000	685/2004
Итого за день:		500	19.103	19.157	68.920	533.200	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, с сахаром	200/15/10	8.560	12.200	25.600	233.450	302/сб.yo
	Сыр твёрдый	15	3.480	4.425	0.000	54.000	97/2004
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.

	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	6.680	34.600	пром.
	Кофейный напиток	200	1.020	1.600	22.060	105.000	692/yo
Итого за день:		520	19.120	19.065	83.320	568.050	
День 2							
Завтрак	Котлета из курицы	75	14.400	3.200	10.100	126.400	54-5м/2022г
	Макаронны отварные	150	0.009	4.210	27.350	168.000	508/сб.yo
	Овощи по сезону	60	0.001	10.750	3.210	77.800	табл 32/1981
	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	14.490	70.500	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	6.680	34.600	пром.
	Чай с сахаром	200	0.063	0.007	14.000	56.000	685/2004
Итого за день:		535	18.163	18.707	75.830	533.300	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	4.950	5.120	22.200	198.210	54-9к
	Сыр твёрдый	15	3.480	4.425	0.000	54.000	97/2004
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Какао с молоком	200	4.200	3.627	19.960	118.670	693/yo
Итого за день:		505	19.350	14.132	81.160	563.880	
День 4							
Завтрак	Яйцо тварное	40	9.600	10.200	3.200	196.000	408/1994
	Каша пшеничная с маслом	150	5.500	4.210	27.350	168.000	508/сб.yo
	Икра кабачковая	60	0.250	4.200	3.200	8.100	
	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	14.490	70.500	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	6.680	34.600	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.063	0.007	14.000	56.000	685/2004
Итого за день:		500	19.103	19.157	68.920	533.200	
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	4.850	10.250	24.010	238.000	54-20к
	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.000	96/2004
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	6.680	34.600	пром.
	Чай с сахаром	200	0.063	0.007	14.000	56.000	685/2004
Итого за день:		505	11.053	18.347	73.800	535.600	
Итого за 10 дней:			179.833	182.889	781.770	5569.620	
Среднее значение за период:			17.9833	18.2889	78.177	556.962	

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "ТОО"Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И.

Под редакцией Ф.Л.МАРЧУКА

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления с 7 до 18 лет НОВОСИБИРСК 2022 год

Приложение №
к государственному контракту

№ _____ от _____ 202__ г.

Утверждаю:

ИП Белоусько Е.П.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 9

Карасёв Е.В.

"__" _____ 202__ г.

Примерное меню

Примерное перспективное двухнедельное меню для организации ОБЕДОВ, обучающихся 1-4 классов
СОШ № 9 г.Азова. Возрастная категория: с 7 до 11 лет.Сезон: Осень-Зима

МБОУ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Суп картофельный с горохом	200	0.250	4.930	13.080	104.000	139/2004
	Биточки из курицы	75	14.400	3.200	10.100	126.400	54-23м
	Макароны отварные	150	5.520	4.515	26.445	168.450	465/сб.уо
	Овощи по сезону	60	0.001	10.086	6.500	91.110	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Компот из свежих плодов	200	0.001	0.150	21.600	118.000	585/94
Итого за день:		775	26.892	23.841	116.725	800.96	
День 2							
	Суп-лапша домашняя	200	0.001	16.480	5.150	112.000	151/1996
Обед	Плов с курицей	200	18.300	8.100	33.200	314.600	54-12м
	Овощи по сезону	60	1.230	1.112	9.800	61.200	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0.001	0.130	30.450	121.000	590/94
Итого за день:		750	26.252	26.782	117.6	801.8	
День 3							
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2.800	3.632	15.680	124.000	138/2004
	Рыба тушеная с овощами	100	12.210	12.110	18.990	211.100	54-11р
	Пюре картофельное	150	3.240	5.580	22.050	156.000	520/2004
	Овощи по сезону	60	0.900	4.860	11.200	31.220	
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.001	0.001	9.980	104.000	639/уо
Итого за день:		800	25.871	27.143	116.900	819.320	
День 4							
Обед	Суп картофельный с рисом	200	2.140	4.480	11.150	112.000	138/2004
	Курица отварная	80	8.600	10.200	2.370	123.800	54-21м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.500	4.210	27.350	168.000	297/сб.уо
	Овощи по сезону	60	3.480	6.860	14.200	52.110	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Напиток сокосодержащий	200	0.000	0.000	23.400	96.000	пром.
Итого за день:		780	26.440	26.710	117.470	744.910	
День 5							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.140	4.480	11.150	112.000	138/2004
	Тефтели из говядины с рисом	80	11.600	11.700	6.400	189.920	54-16м
	Макароны отварные	150	5.520	4.515	26.445	168.450	465/сб.уо
	Овощи по сезону	60	3.480	6.860	14.200	52.110	табл

	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	60	1.980	0.360	10.020	51.900	пром.
	Кисель из свежих плодов	200	0.000	0.000	9.980	119.000	590/94
Итого за день:		810	28.46	28.515	107.175	834.38	
Неделя 2 День 1							
	Суп-лапша домашняя	200	0.001	16.480	5.150	112.000	151/1996
Обед	Плов с курицей	200	18.300	8.100	33.200	314.600	54-12м
	Овощи по сезону	60	0.250	0.001	12.080	77.180	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.120	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Напиток сокосодержащий	200	0.000	0.000	23.400	96.000	пром.
Итого за день:		750	25.271	25.541	111.97	792.78	
День 2							
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2.800	3.632	15.680	124.000	138/2004
	Рыба тушеная с овощами	100	12.210	12.110	18.990	211.100	54-11р
	Пюре картофельное	150	3.240	5.580	22.050	156.000	520/2004
	Овощи по сезону	60	3.229	3.120	12.210	25.200	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.001	0.001	9.980	99.000	639/yo
Итого за день:		770	26.220	25.043	107.890	756.300	
День 3							
Обед	Суп картофельный с горохом	200	0.250	4.930	13.080	104.000	139/2004
	Тефтели из говядины с рисом	80	11.600	11.700	6.400	189.920	54-16м
	Макароны отварные	150	5.520	4.515	26.445	168.450	465/сб.yo
	Овощи по сезону	60	0.004	4.860	6.500	48.220	
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Кисель свежих плодов	200	0.000	0.000	9.980	99.000	590/94
Итого за день:		780	24.094	26.965	101.405	802.59	
День 4							
Обед	Суп картофельный с рисом	200	2.140	4.480	11.150	112.000	138/2004
	Курица тушеная с морковью	100	14.100	5.700	4.400	126.400	54-25м 2022
	Каша ячневая рассыпчатая	150	2.680	4.930	21.700	165.210	508/сб.yo
	Овощи по сезону	60	0.950	7.740	12.110	55.110	
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Чай с сахаром	200	0.260	0.050	15.220	59.000	685/2004
Итого за день:		800	26.850	23.860	103.580	710.720	
День 5							
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.065	5.270	13.500	154.500	110/1994
	Котлета из курицы	75	14.400	3.200	10.100	126.400	54-5м/2022г
	Рис припущенный	150	3.500	4.800	35.000	196.900	54-7г
	Овощи по сезону	60	0.115	8.860	16.220	112.100	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.001	0.150	9.980	104.000	639/yo
Итого за день:		775	26.801	23.24	123.8	886.9	0
Итого за 10 дней:			263.151	257.64	1124.515	7950.66	
Среднее значение за период:			26.3151	25.764	112.4515	795.066	

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "ТОО"Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И.

Под редакцией Ф.Л.МАРЧУКА

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления с 7 до 18 лет НОВОСИБИРСК 2022 год