

Утверждаю  
директор школы: \_\_\_\_\_ Л.А. Сурнина

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Для организации горячего питания детей с 7 до 11 лет

при МБОУ " СОШ № 91

Утверждаю  
директор школы: \_\_\_\_\_ Л.А. Сурнина

## МЕНЮ

День: Первый  
Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 смена</b>					
471/04	Фрикадельки из говядины в соусе	75/50	9,33	9,43	8,80	158,75
510	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	22,40	171,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	22,00	100,00
тгк 114	батон	50	3,90	0,89	27,71	129,10
	Итого за прием		18,73	17,12	80,91	558,85
	<b>2 смена</b>					
тгк53	помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00
47/08	Суп картофельный с горохом	250	8,30	6,65	22,30	180,50
471/04	Фрикадельки из говядины в соусе	75/50	9,33	9,43	8,80	158,75
510	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	22,40	171,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	22,00	100,00
тгк 114	батон	50	3,90	0,89	27,71	129,10
	Итого за прием		27,58	23,87	105,11	751,35

Утверждаю  
директор школы: \_\_\_\_\_ Л.А. Сурнина

## МЕНЮ

День: Восьмой  
Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>1 смена</b>						
1	салат из свежих огурцов с маслом	60	0,36	4,26	1,80	47,40
91	запеченные	80	13,60	7,92	0,80	128,72
518	картофель отварной	150	2,70	6,15	24,30	166,50
700	напиток клюквенный	200	0,09	0,00	24,90	97,00
тгк114	батон	25	1,95	0,45	13,86	64,55
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за прием		19,10	19,18	75,46	551,17
<b>2 смена</b>						
1	салат из свежих огурцов с маслом	60	0,36	4,26	1,80	47,40
135	суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00
91	биточки из рыбы с творогом запеченные	80	13,60	7,92	0,80	128,72
518	картофель отварной	150	2,70	6,15	24,30	166,50
700	напиток клюквенный	200	0,09	0,00	24,90	97,00
тгк114	батон	50	3,90	0,89	27,71	129,10
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за прием		23,25	24,02	101,71	714,72

Утверждаю  
директор школы: \_\_\_\_\_ Л.А. Сурнина

## МЕНЮ

День: Седьмой  
Сезон: Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 смена</b>					
81	Фрикадельки Петушок	75	10,73	12,83	7,10	185,48
	Каша рисовая вязкая	150	2,25	5,85	22,95	156,00
154	компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00
тгк114	батон	25	1,95	0,45	13,86	64,55
	помидор свежий	60	0,66	0,01	2,28	14,40
	Итого за прием		15,99	19,14	73,59	526,43
	<b>2 смена</b>					
	помидор свежий	60	0,66	0,01	2,28	14,40
39	борщ из св капусты со сметаной с говядиной	250/10/12,5	6,20	7,90	13,40	150,00
81	Фрикадельки Петушок	75	10,73	12,83	7,10	185,48
	Каша рисовая вязкая	150	2,25	5,85	22,95	156,00
154	компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00
тгк114	батон	50	3,90	0,89	27,71	129,10
	Итого за прием		24,14	27,48	100,84	740,98

Утверждаю  
директор школы: \_\_\_\_\_ Л.А. Сурнина

## МЕНЮ

День: Четвертый  
Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 смена</b>					
88	Котлета рыбная Нептун	75	9,60	10,20	7,43	155,17
92	картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
705	напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
тгк114	батон	50	3,90	0,89	27,71	129,10
	огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,00
	Итого за прием		17,45	17,89	81,89	548,77
	<b>2 смена</b>					
	огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,00
41	Щи из св капусты со сметаной	250	6,20	7,00	10,30	132,00
88	Котлета рыбная Нептун	75	9,60	10,20	7,43	155,17
92	картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
638	компот из кураги	200	0,60	0,00	32,40	124,00
тгк114	батон	50	3,90	0,89	27,71	129,10
	Итого за прием		23,85	24,89	100,99	710,77

Утверждаю  
директор школы: \_\_\_\_\_ Л.А. Сурнина

## МЕНЮ

День: Пятый  
Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 смена</b>					
	запеканка творожная	75	12,82	9,15	11,62	183,00
	каша пшениная вязкая	150	3,50	6,80	24,00	175,50
ттк93	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	20,70	82,00
ттк114	батон	25	1,95	0,45	13,86	64,55
ттк4	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за прием		18,97	16,80	79,98	552,05
	<b>2 смена</b>					
132	рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,30	6,50	20,40	156,00
	запеканка творожная	75	12,82	9,15	11,62	183,00
	каша пшениная вязкая	150	3,50	6,80	24,00	175,50
ттк93	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	20,70	82,00
	батон	50	3,90	0,89	27,71	129,10
ттк4	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за прием		24,22	23,74	114,23	772,60

Утверждаю

директор школы: \_\_\_\_\_ Л.А. Сурнина

## МЕНЮ

День:

Второй

Для организации горячего питания

Возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 смена</b>					
82/08	Колбаска витаминка	75	12,90	13,05	2,45	177,00
101/04	овощи в молочном соусе	150	3,45	3,60	13,95	102,00
115/08	компот из чернослива,кураги,изюма	200	0,60	0,00	31,40	124,00
ткк114	батон	25	1,95	0,45	13,86	64,55
	яблоко	100	0,20	0,40	9,80	47,00
	Итого за прием		19,10	17,50	71,46	514,55
	<b>2 смена</b>					
1	Салатиз свежих огурцов с маслом	100	0,60	7,10	3,00	79,00
46/08	Суп картофельный с макаронами изд	250	2,90	2,50	22,00	120,00
82/08	Колбаска витаминка	75	12,90	13,05	2,45	177,00
101/04	овощи в молочном соусе	150	3,45	3,60	13,95	102,00
115/08	компот из чернослива,кураги,изюма	200	0,60	0,00	31,40	124,00
ткк 114	батон	50	3,90	0,89	27,71	129,10
	Итого за прием		24,35	27,14	100,51	731,10

Утверждаю  
директор школы: \_\_\_\_\_ Л.А. Сурнина

## МЕНЮ

День: Шестой  
Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 смена</b>					
462	Тефтели из говядины	75/40	8,55	13,25	10,25	194,50
333	макароны отварные с сыром	160	8,10	9,26	31,95	250,50
	сок фруктовый	200	1,00	0,00	22,00	100,00
ттк114	батон	25	1,95	0,45	13,86	64,55
	Итого за прием		19,60	22,96	78,06	609,55
	<b>2 смена</b>					
	огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,00
49	Нугыли шyd	250	5,50	3,20	27,50	148,80
462	Тефтели из говядины	75/40	8,55	13,25	10,25	194,50
333	макароны отварные с сыром	160	8,10	9,26	31,95	250,50
	сок фруктовый	200	1,00	0,00	22,00	100,00
ттк114	батон	40	3,12	0,72	22,17	103,28
	Итого за прием		26,67	26,48	115,12	804,08



Утверждаю  
директор школы: \_\_\_\_\_ Л.А. Сурнина

## МЕНЮ

День: Девятый  
Сезон: Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 смена</b>					
	помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00
75	Котлета Детская с маслом	75	10,72	7,87	9,83	148,20
	каша пшениная вязкая	150	3,50	6,80	24,00	175,50
	чай с сахаром с молоком	200	1,50	1,40	15,80	79,00
ттк114	батон	25	1,95	0,45	13,86	64,55
ттк5	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого за прием		19,02	16,82	72,89	517,25
	<b>2 смена</b>					
18	салат из квашеной капусты с клюквой	80	1,04	4,99	7,20	72,60
41	щи из свежей капусты	250	2,00	4,30	10,00	88,00
75	Котлета Детская с маслом	75	10,72	7,87	9,83	148,20
	каша пшениная вязкая	150	4,20	6,80	24,00	175,50
	чай с сахаром с молоком	200	1,50	1,40	15,80	79,00
	батон	50	3,90	0,89	27,71	129,10
ттк5	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого за прием		24,16	26,45	102,04	730,40

Утверждаю  
директор школы: \_\_\_\_\_ Л.А. Сурнина

## МЕНЮ

День: Третий  
Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 смена</b>					
75	Котлета Детская с маслом	75	10,72	7,87	9,83	148,20
ттк24	каша Дружба вязкая	150	5,10	6,20	30,90	195,00
154	напиток Здоровье	200	0,10	0,10	23,90	89,80
ттк114	батон	25	1,95	0,45	13,86	64,55
1	салат из сежих огурцов с маслом	60	0,30	4,30	1,80	47,40
	Итого за прием		18,17	18,92	80,29	544,95
	<b>2 смена</b>					
1	салат из сежих огурцов с маслом	60	0,30	4,30	1,80	47,40
39	борщ из св капусты с картофелем	250	5,90	5,90	13,10	129,00
75	Котлета Детская с маслом	75	10,72	7,87	9,83	148,20
ттк24	каша Дружба вязкая	150	5,10	6,20	30,90	195,00
154	напиток Здоровье	200	0,10	0,10	23,90	89,80
	батон	50	3,90	0,89	27,71	129,10
	Итого за прием		26,02	25,26	107,24	738,50

Утверждаю  
директор школы: \_\_\_\_\_ Л.А. Сурнина

## МЕНЮ

День: Десятый  
Сезон: Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 смена</b>					
1	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,30	4,30	1,80	47,40
87	суфле золотая рыбка	75	11,60	12,08	12,50	203,28
ткк17	капуста тушеная	150	2,50	2,80	12,70	94,00
155	компот из чернослива,кураги,изюма	200	0,60	0,00	31,40	124,00
ткк114	батон	25	1,95	0,45	13,86	64,55
	Итого за прием		16,95	19,63	72,26	533,23
	<b>2 смена</b>					
1	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,30	4,30	1,80	47,40
	Агырчи шыд	250	7,90	7,50	16,50	148,00
87	суфле золотая рыбка	75	11,60	12,08	12,50	203,28
ткк17	капуста тушеная	150	2,50	2,80	12,70	94,00
155	компот из чернослива,кураги,изюма	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	батон	50	3,90	0,89	27,71	129,10
	Итого за прием		26,80	27,57	102,61	745,78

## 2 смена

	энергетическая ценность -ккал.
1 день	751,35
2 день	731,10
3 день	738,50
4 день	710,77
5 день	772,60
6 день	804,08
7 день	740,98
8 день	714,72
9 день	730,40
10 день	745,78
среднее значение	744,03

## 1 смена

	энергетическая ценность -ккал.
1 день	558,85
2 день	514,55
3 день	544,95
4 день	548,77
5 день	552,05
6 день	609,55
7 день	526,43
8 день	551,17
9 день	517,25
10 день	533,23
среднее значение	545,68

## Литература :

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания в общеобразовательных учреждениях
2. Сборник технологических нормативов, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 - 1996г.
3. Сборник технологических нормативов, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.
4. СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности пищевой ценности пищевых продуктов. 2008г
5. СанПиН 2.3.2.1324-03 "Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов.
6. Справочник химический состав пищевых продуктов И.М Скурихина.
7. Сборник технологических нормативов, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах УР 2008г.