

СОГЛАСОВАНО:

Директор А. Б. Гуркин А.А.



УТВЕРЖДАЮ:

И. П. Макаев  
С. В. Селевков  
Е. П. Селевков



**Примерное 10 – ти дневное меню  
обеды (осенне-зимний сезон)  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с 7--18 лет  
В МАОУ Стрехнинской СОШ**

г. Ишим, 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория с 7 лет до 18 лет**

**Обеды (осенне-зимний сезон) с 01.01.2023г.**

**1 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	№ рецептуры	Химический состав					ЭЦ, ккал	Цена, р
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Обед</b>										
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной			№131-2004	780,0	24,6	25,5	113,8	784,0		
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40								
или грудка куриная	47,66	40						379,00		
капуста свежая белокочанная	28	22						80,00		
картофель -01.09.-31.10.-25%	100	75								
01.11.-31.12.-30%	107	75								
01.01.-29.02.-35%	116	75						40,00		
01.03.-40%	125,0	75,0								
морковь до 01.01.-20%	11,0	9,0								
с 01.01.-25%	12	9						60,00		
лук репчатый	12	10						60,00		
огурцы соленые без уксуса	25	14						220,00		
масло растительное	6	6						200,00		
сметана	5,0	5,0						300,00		
зелень сушеная	0,1	0,1								
Котлеты, биточки из говядины			№461-2004	100,0	12,4	12,6	15,8	226,0		
говядина 1 категории	103	76								
фарш говяжий	76	76						592,00		
Хлеб пшеничный	18,0	18						80,00		
молоко питьевое	9	9						95,00		
лук репчатый	11,0	9						60,00		
яйцо куриное	9	9						11,00		
сухари пшеничные	10,0	10,0						109,00		
масло растительное для смазки листа	2,0	2,0						200,00		
Каша гречневая вязкая отварная			№610-2004	180,0	4,8	6,1	28,2	191,0		
крупа гречневая	45	45						175,00		
вода питьевая	144	144						100,00		
масло сливочное	7	7						1076,00		
чай с сахаром			№666-2004	200,0	0,1	0,0	12,6	51,0		
чай-заварка	1	1						600,00		
сахар	12	12						100,00		
Хлеб пшеничный				30,0	1,0	0,5	22,0	97,0	80,00	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	80,00	
<b>2 день</b>										
<b>Наименование блюда</b>										
<b>Обед</b>										
Суп гороховый с птицей с гречками			№139-2004	800,0	35,7	28,3	86,1	741,0		
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40								
грудка куриная	43	40						379,00		
горох	21	21						80,00		



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	№ рецептуры	Химический состав					ЭЦ, квал	Цена, р
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЗЦ, квал		
масса отварного мяса	50									
картофель -01.09.-31.10.-25%	259	195								
01.11.-31.12.-30%	279	195								
01.01.-29.02.-35%	300	195							40,00	
01.03.-40%	326,0	195,0								
морковь до 01.01.-20%	34,0	25,0								
с 01.01.-25%	37	25							60,00	
лук репчатый	15,0	12							60,00	
масло растительное	7	7							200,00	
Компот из смеси сухофруктов			№608-2013, Пермь	200,0	0,5	0,0	18,8	77,0		
сухофрукты	25	25							248,00	
сахар	15	15							100,00	
Хлеб пшеничный				20,0	1,0	0,5	22,0	97,0	80,00	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				30,0	1,0	0,5	22,0	97,0	80,00	
<b>4 день</b>										
Наименование блюда										
<b>Обед</b>										
Борщ "Сибирский" с птицей со сметаной			№111-2004	250/40/5	7,9	5,7	12,1	131,0		
курица потрошенная 1 категории (разделка мякотью без кожи)	45	40								
или грудка куриная	45,98	40							379,00	
свекла - до 01.01.-20%	56	45								
с 01.01.-25%	60,0	45,0							70,00	
капуста свежая белокочанная	28,0	22,0							80,00	
картофель -01.09.-31.10.-25%	20	15								
01.11.-31.12.-30%	21	15								
01.01.-29.02.-35%	23	15							40,00	
01.03.-40%	25,0	15,0								
фасоль	15,0	15,0							130,00	
морковь до 01.01.-20%	19	15							60,00	
с 01.01.-25%	20	15							60,00	
лук репчатый	12	10							250,00	
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	3,0	3,0							200,00	
масло растительное	6,0	6,0							100,00	
сахар	0,5	0,5							300,00	
сметана	5,0	5,0								
зелень сушеная	0,1	0								
Бедро или грудка куриные запеченный "Домашние"			№694-2004	100,0	17,2	16,0	0,7	216,0		
курица потрошенная 1 категории	167	149								
или грудка куриная на кости	157	149								
или бедро куриное	157	149							266,00	
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	5	5							250,00	
чеснок	0,5	0,5							300,00	
масло растительное	2	2							200,00	
соль йодированная	1	1							20,00	
Макаронные изделия отварные			№616-2004	230,0	6,1	7,4	52,1	299,0		
Макаронные изделия	85	85							100,00	
масло сливочное	10	10							1076,00	
Компот из свежих плодов			№695-1996	200,0	0,2	0,0	20,6	83,0		
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,0	40							160,00	
сахар	15	15							100,00	
Хлеб пшеничный				30,0	1,2	0,6	26,4	116,0	80,00	

Хлеб ржаной		5 день		20,0		1,2		0,6		26,4		116,0		80,00			
Наименование блюда		Брутто, г		Нетто, г		№ рецептуры		Химический состав		Уп. г		ЭЦ, kcal					
								Выход, г		Жиры, г		Уп. г		ЭЦ, kcal			
<b>Обед</b>						№140-2004											
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей		45		40													
курица потрошенная 1 категории		38,65		40				780,0		32,7		124,5		915,0			
или грудка куриная		25		24				250,140		6,3		21,2		161,0			
или филе грудки индейки		100		75													
картофель -01.09.-31.10.-25%		107		75													
01.11.-31.12.-30%		118		75													
01.01.-29.02.-35%		125,0		75,0													
01.03.-40%		12,0		12,0													
вермишель		15		12													
морковь до 01.01.-20%		16		12													
с 01.01.-25%		14		12													
лук репчатый		6,0		6,0													
масло растительное		0,1		0,1													
зелень сушеная								100,0		17,7		12,6		277,0			
№388-2013, Пермь																	
<b>Тфтели, запеченные в молочном соусе</b>		63		54													
свинина мясная		73		54													
или говядина 1 категории		54		54										592,00			
или фарш говяжий		10		10										80,00			
Хлеб пшеничный		4,0		4,0										11,00			
яйцо куриное		14		14										95,00			
молоко питьевое		3,0		3,0										200,00			
масло растительное		35		29										60,00			
лук репчатый		6		6										66,00			
масса пропаренного с маслом лука		80,0		80,0													
мука пшеничная		50		50										95,00			
масса готовых тфтелей		4		4										66,00			
Соус молочный для запекания		4		4										1076,00			
молоко питьевое		4		4										200,00			
мука пшеничная		3,0		3,0													
масло сливочное		64		64										170,00			
масло растительное для смазки листа		132		132										1076,00			
Рис припущенный		6		6													
крупа рисовая		5		5										616,00			
вода питьевая		20		20										100,00			
масло сливочное		100		100										95,00			
Какао с молоком		100		100										80,00			
какао-порошок		20		20										80,00			
сахар		100		100										80,00			
молоко питьевое		30,0		30,0										80,00			
Хлеб пшеничный		20,0		20,0										80,00			
Хлеб пшеничный витаминизированный																	
20,0																	
20,0																	
20,0																	
20,0																	
<b>6 день</b>																	
Наименование блюда		Брутто, г		Нетто, г		№ рецептуры		Химический состав		Жиры, г		Уп. г		ЭЦ, kcal		Цена, р	
								Выход, г		Жиры, г		Уп. г		ЭЦ, kcal			
<b>Обед</b>						№22-2013, Пермь											
Салат из свежих помидоров		79,51		78				908,0		28,9		104,8		787,0			
помидоры свежие парниковые								78,0		1,2		5,1		67,0		208,00	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	№ рецептуры	Химический состав					Цена, р
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Суп из овощей с птицей со сметаной	86	78	№135-2004	250/40/5	7,7	6,3	12,5	138,0	200,00
или помидорные свежие грунтовые масло растительное	2	2							
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40							
или грудка куриная	43	40							379,00
картофель -01.09.-31.10.-25%	67	50							
01.11.-31.12.-30%	72	50							
01.01.-29.02.-35%	77	50							40,00
01.03.-40%	84,0	50,0							
морковь до 01.01.-20%	12	10							60,00
с 01.01.-25%	13	10							60,00
лук репчатый	12	10							200,00
горошек зеленый консервированный	15,0	10,0							
овощи свежемороженые (капуста цветная или брокколи)	32	30,0							
или капуста свежая белокочанная	38	30							
масло растительное	6	6							200,00
сметана	5,0	5,0							300,00
зелень сушеная	0,1	0,1							
Гуляш из говядины (или свинины) №437-2004				100	10,7	9,5	3,4	142	
говядина 1 категории	86,00	70							
или говядина полуфабрикат	74	70							
или свинина мясная	80	70							446,00
масло растительное	4	4							200,00
масса тушеного мяса		50							
масса соуса		60							
лук репчатый	14,00	12							60,00
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6							250,00
мука пшеничная	4	4							66,00
соль йодированная	2	2							20,00
Макаронные изделия отварные				230,0	6,1	7,4	52,1	299,0	
Макаронные изделия	85	85							100,00
масло сливочное	10	10							1076,00
Чай с сахаром				200,0	0,1	0,0	12,6	51,0	
чай-заварка	1	1							600,00
сахар	12	12							100,00
Хлеб ржаной				20,0	0,7	0,4	11,3	51,0	80,00
Хлеб пшеничный				30,0	0,4	0,2	8,8	39,0	80,00
<b>7 день</b>									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р
<b>Обед</b>									
Суп крестьянский с крупой с птицей и сметаной			№154-2013, Пермь	800,0	29,9	30,0	140,0	777,6	
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	30		250/30/5	7,9	5,8	15,5	146,0	
или грудка куриная	33,67	30							379,00
капуста свежая белокочанная	40	32							80,00
картофель -01.09.-31.10.-25%	37	28							
01.11.-31.12.-30%	40	28							
01.01.-29.02.-35%	43	28							40,00
01.03.-40%	47,0	28,0							
крупя перловая	10	10							80,00
морковь до 01.01.-20%	12	10							



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	№ рецептуры	Химический состав					Цена, р
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Курица, в соусе с томатом	5,0	5,0	№405-2013, Пермь	100,0	14,1	15,6	1,8	204,0	300,00
зелень сушеная	0,1	0							
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	146	130							
или грудка куриная охлажденная	75,0	70							379,00
или филе куриное или индейки	69	65							
масло растительное	4	4							200,00
масса тушеной мякоти птицы	70	70							
лук репчатый	10,0	8							60,00
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	10,0	10,0							250,00
мука пшеничная	2	2							66,00
чеснок свежий	1,0	0,9							300,00
морковь до 01.01.-20%	10	8							
с 01.01.-25%	11	8							60,00
вода питьевая	50	50							
Каша гречневая вязкая отварная			№610-2004	180,0	4,8	6,1	29,2	191,0	175,00
крупа гречневая	45	45							
вода питьевая	144	144							
масло сливочное	7	7							1076,00
Компот из кураги			№638-2004	200,0	0,9	0,0	27,0	112,0	624,00
курага	20	20							100,00
сахар	6	6							80,00
Хлеб пшеничный				30,0	1,6	0,8	35,2	154,0	80,00
Хлеб пшеничный витаминизированный				20,0	1,6	0,8	35,2	154,0	80,00
<b>9 день</b>									
Наименование блюда									
Обед									
Овощи свежие (помидоры)	30,75	30	№70-2006, Москва	800,0	27,1	21,6	139,1	659,3	
помидоры свежие парниковые				50,0	0,7	0,1	1,9	11,3	208,00
или помидоры свежие грунтовые	36	30							
Свекольник с птицей со сметаной			№34-2004, Пермь	250/40/5	7,7	6,3	21,0	172,0	
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40							379,00
или грудка куриная	43	40							
свекла до 01.01.-20%	80	64							70,00
с 01.01.-25%	85	64							
картофель -01.09.-31.10.-25%	57	43							
01.11.-31.12.-30%	61	43							
01.01.-29.02.-35%	66	43							40,00
01.03.-40%	72,0	43,0							
морковь до 01.01.-20%	12,0	10,0							
с 01.01.-25%	13,0	10							60,00
лук репчатый	13,0	11,0							60,00
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	3	3,0							250,00
масло растительное	6,0	6,0							200,00
сахар	1,0	1							100,00
сметана	5,0	5,0							300,00
зелень сушеная	0,1	0,1							
Плов из птицы №492-2004				250	16,2	14,2	38,2	345	
курица потрошенная 1 категории (разделка на порционные кусочки)	129,0	116							274,00
или грудка куриная	120	116							





Чай с сахаром	чай-заварка		сахар		№686-2004	200,0	0,1	0,0	12,6	51,0	600,00
	1	12	1	12							
Хлеб пшеничный витаминизированный						20,0	1,2	0,6	26,4	116,0	80,00
Хлеб ржаной						30,0	1,4	0,8	22,7	103,0	80,00
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>											
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>											
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ +10%*:</b>											
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):</b>											
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>											

\*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сугочивар)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".