

Утверждаю:
И. о. директора МБОУ «Портовская школа»
Федоткин М.Ю.
«31» мая 2023г.

Примерное десятидневное меню обед

для обучающихся льготной категории 5-11 классов
от 12 лет и старше в Муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях администрации
Першотравневого района на 2023-2024 учебный год.

Составлено по сборнику рецептов «Сборник рецептов блюд для питания школьников» «Киев» Техника 1987г. Ред. Филиппчук Н.М., сборник рецептов на питание детей в дошкольных образовательных организациях. Авторы: М.П. Могильный, В.А.

1 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120	81
Плов из мяса птицы	130	11,6	9,8	24,4	234,0	283
Омлет натуральный	80	7,6	9,8	1,5	128,3	173
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Печенье	25	1,9	2,4	18,6	35,0	
сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	38,9	37,5	99,5	856,3	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп из макаронных изделий	200	2,1	2	15	88,5	91
Капуста тушеная	120	2,9	7,20	12,7	128,6	114
Шницель рыбный натуральный	75	12,1	13,2	8,2	221,0	207
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5	362
Фрукты апельсины	100	1,5	0,0	21,0	91,0	325
Сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	26,2	26,8	108,3	833,1	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5	64
Каша гречневая вязкая	100	5,2	4,2	26,2	110,0	290
Котлеты из говядины	80	11,8	16,6	12,6	246,6	248
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0	358
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	31,9	35,0	121,0	906,9	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп с гречневой крупой	200	2	2,1	11,06	81	80
Макароны отварные с маслом	75	3,1	2,3	16,4	99,2	164
котлеты из мяса птицы	80	14,2	15,4	12,9	252,0	285
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Сыр твердый порционнно	5	1,1	1,5	0,0	18,5	
Масло сливочное порционнно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	36,3	38,9	79,3	853,2	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рассольник ленинградский	200	2,2	4,40	14,20	106,0	74
Каша рисовая вязкая	80	2,0	2,5	20,7	113,1	291
Запеканка из творога	100	17,5	15,40	16,00	276,0	188
Какао на молоке	200	3,8	3,90	25,80	154,0	354
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Масло сливочное порционнно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Сыр твердый порционнно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Всего	x	32,5	33,3	125,4	960,6	x

2 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп с макаронными изделиями	200	2,7	2,5	19,25	110,6	91
Плов из мяса птицы	150	13,4	11,3	28,2	270,0	283
Печенье	30	1,0	3,0	12,0	35,0	
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0	358
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Сыр твердый порционно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Сок фруктовый	200	1,1	-	16,0	82,0	362
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	31,0	30,6	132,8	933,1	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофель. с рисом	200	1,7	1,9	14,7	83	79
Сырник из творога	130	19,4	16,5	23,3	323,3	182
Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,8	154,0	354
Макаронны отварные с маслом	75	3,1	2,3	16,4	99,2	164
Икра кабачковая консервир.	60	1,1	3,3	5,5	55,2	54
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Фрукты бананы	60	1,5	0,0	21,0	54,6	323
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	37,2	36,5	134,4	1008,3	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5	64
Капуста тушенная	80	2,2	5,40	9,5	96,5	114
Поджарка из говядины	65	12,7	9,3	3,1	164,0	228
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5	362
Всего	x	22,4	22,2	78,1	649,0	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картоф. с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120	81
Пюре картофельное	100	2,2	3,00	17,30	107,0	298
Рыба тушенная с овощами	110	11,8	6,5	6,2	124,0	194
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0	358
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Овощи	50	2,0	0,0	0,4	9,5	52
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Фрукты бананы	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Всего	x	37,5	25,9	97,9	803,0	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофел. с гречневой крупой	200	2	2,10	11,06	81	80
Оладьи из печени	100	10,2	14,6	20,5	262,5	284 Тут.
Икра из свеклы	120	1,0	5,7	7,0	83,5	54 Тут.
Оладьи	60	2,2	3,5	16,1	105,1	371
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Фрукты бананы	120	6,1	0,0	25,2	109,2	323
Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Всего	x	28,7	34,5	139,1	1009,3	x

Наименование продукта	норма в день (грамм)	I неделя										II неделя										Всего за 10 дней(гра м)	Норма за 10 дней (грамм)	отклонен "+/-"	среднесуто чная норма	процент исполнен ия
		Пн		Вт		Ср		Чт		Пт		Пн		Вт		Ср		Чт		Пт						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Хлеб пшеничный	70,00	70,00	79,00	84,40	84,40	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	73,78	105%		
Картофель	65,45	53,40	53,40	42,60	53,40	53,40	80,00	80,00	42,60	167,40	53,40	679,60	654,50	25,10	67,96	104%	102%	3,93	17,89	17,89	17,89	17,89	17,89	17,89	102%	
Крупы, бобовые	17,50	46,33	40,40	8,00	21,20	35,00	4,00	4,00	16,00	8,00	178,93	175,00	175,00	3,93	17,89	104%	104%	2,50	7,25	7,25	7,25	7,25	7,25	104%		
Макаронные изделия	7,00	10,00	10,00	26,25	26,25	10,00	26,25	26,25	10,00	26,25	72,50	70,00	70,00	2,50	7,25	104%	104%	5,79	12,83	12,83	12,83	12,83	12,83	105%		
Масло сливочное	12,25	15,03	10,87	15,50	17,50	7,00	9,50	6,58	7,50	27,00	128,29	122,50	122,50	5,79	12,83	105%	105%	28,86	99,65	99,65	99,65	99,65	99,65	95%		
Молоко	105,00	252,79	6,97	19,20	252,90	210,00	210,00	210,00	15,80	28,86	996,52	1050,00	1050,00	-53,48	99,65	95%	100%	0,00	63,00	63,00	63,00	63,00	63,00	100%		
Кисломолочные продукты	63,00	91,87	80,00	123,20	123,20	106,00	107,00	107,00	65,00	573,07	598,50	598,50	-25,43	57,31	96%	96%	0,00	57,31	57,31	57,31	57,31	57,31	57,31	96%		
Мясо, птица, мясопродукты	59,85	91,87	80,00	123,20	123,20	106,00	107,00	107,00	65,00	573,07	598,50	598,50	-25,43	57,31	96%	96%	0,00	57,31	57,31	57,31	57,31	57,31	57,31	96%		
Овощи разные	112,00	39,53	217,76	135,20	19,60	39,60	79,60	229,97	119,47	210,10	1119,04	1120,00	1120,00	-0,96	111,90	100%	100%	9,35	6,62	6,62	6,62	6,62	6,62	105%		
Масло растительное	6,90	6,07	11,87	4,80	3,00	7,00	3,90	9,58	5,87	9,35	66,23	63,00	63,00	3,23	6,62	105%	102%	275,40	269,50	269,50	269,50	269,50	269,50	102%		
Рыба та рыболопродукты	26,95	10,00	139,00	5,00	5,00	5,00	10,00	136,40	10,00	10,00	275,40	269,50	269,50	5,90	27,54	102%	102%	10,00	52,50	52,50	52,50	52,50	52,50	105%		
Сыр	5,25	10,00	10,00	5,00	5,00	5,00	10,00	136,40	10,00	10,00	275,40	269,50	269,50	5,90	27,54	102%	102%	10,00	52,50	52,50	52,50	52,50	52,50	105%		
Сметана	3,50	10,00	10,00	5,00	5,00	5,00	10,00	136,40	10,00	10,00	275,40	269,50	269,50	5,90	27,54	102%	102%	10,00	52,50	52,50	52,50	52,50	52,50	105%		
Фрукты	64,75	149,00	149,00	15,00	15,00	100,00	19,50	100,00	100,00	100,00	678,00	647,50	647,50	30,50	67,80	105%	105%	40,01	71,89	71,89	71,89	71,89	71,89	105%		
Мука	7,00	1,55	1,20	1,20	10,00	16,90	2,23	40,01	40,01	40,01	71,89	70,00	70,00	1,89	7,19	105%	105%	128,63	122,50	122,50	122,50	122,50	122,50	105%		
Сахар	12,25	2,00	39,20	4,80	27,00	33,00	4,58	1,83	21,02	21,02	128,63	122,50	122,50	6,13	12,86	105%	105%	8,00	4,20	4,20	4,20	4,20	4,20	190%		
Какао порошок	0,42	55,17	3,00	40,00	4,00	4,00	4,00	40,00	4,00	4,00	8,00	4,20	4,20	3,80	0,80	190%	190%	146,51	140,00	140,00	140,00	140,00	140,00	105%		
Яйца, штук	14,00	55,17	3,00	40,00	4,00	4,00	4,00	40,00	4,00	4,00	8,00	4,20	4,20	3,80	0,80	190%	190%	146,51	140,00	140,00	140,00	140,00	140,00	105%		
Соль	2,50	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	4,00	25,00	25,00	-1,00	2,40	96%	96%	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	96%		
Сухофрукты	7,00	250,00	20,00	20,00	20,00	200,00	250,00	250,00	20,00	20,00	700,00	700,00	700,00	-30,00	4,00	57%	57%	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	100%		
Соя	70,00	250,00	20,00	20,00	20,00	200,00	250,00	250,00	20,00	20,00	700,00	700,00	700,00	-30,00	4,00	57%	57%	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	100%		
Творог	21,00	94,00	118,30	118,30	21,00	21,30	21,30	2,30	2,30	2,30	21,23	21,00	21,00	2,30	21,23	101%	101%	55,00	52,50	52,50	52,50	52,50	52,50	105%		
кондитерские изделия	5,25	25,00	30,00	30,00	5,25	5,50	5,50	2,50	2,50	2,50	5,50	5,50	5,50	2,50	5,50	105%	105%	0,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	0%		
чай	0,7	642,20	946,42	695,50	637,05	734,20	845,00	750,85	725,55	892,27	687,18	322,61	315,00	7,61	32,26	102%	102%	0,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	0%	
Химический состав																										
Белки	31,50	38,90	26,20	31,90	36,30	32,45	31,04	37,20	22,40	37,50	28,72	322,61	315,00	7,61	32,26	102%	102%	31,50	321,00	321,00	321,00	321,00	321,00	321,00	100%	
Жиры	32,20	37,50	26,80	35,00	38,85	33,25	30,55	36,50	22,20	25,90	34,45	321,00	322,00	-1,00	32,10	100%	100%	32,20	321,00	321,00	321,00	321,00	321,00	321,00	100%	
Углеводы	115,00	99,50	108,29	121,00	79,26	125,40	132,79	134,40	78,10	97,90	139,08	1115,72	1150,00	-34,28	111,57	97%	97%	115,00	1115,72	1115,72	1115,72	1115,72	1115,72	1115,72	97%	
Энергоценность, ккал	897,60	856,30	833,07	906,90	853,20	960,60	933,13	1008,30	649,00	803,00	1009,30	8812,80	8976,00	-163,21	881,28	98%	98%	897,60	8812,80	8812,80	8812,80	8812,80	8812,80	8812,80	98%	

Согласно таблицы замены пищевой продукции в граммах(нетто) с учетом их пищевой ценности, приложения 2 к Методическим рекомендациям по организации питания обучающихся, произведена замена соков фруктовых (200гр.) на фрукты свежие (100гр.) ; молока питьевого (200гр.) на сыр кисломолочный твердый (20гр.)