

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

Примерное десятидневное меню обед

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

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

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 твёрдый | 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 твёрдый | 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 порционно | 5 | 1,1 | 1,5 | 0,0 | 18,5 | |
| Масло сливочное порционно | 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 порционно | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 37,5 | |
| Сыр твёрдый порционно | 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 недели

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 |
| Макароны 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(грамм) | Норма за 10 дней (грамм) | отклонен ив от нормы "+/-" | среднестатистическая норма | процент исполнения | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| | | Пн | | Вт | | Ср | | Чт | | Пт | | Сб | | Вс | | 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 | 70,00 | 70,00 | 70,00 | 70,00 | 73,78 | 105% | | | | | | |
| Картофель | 65,45 | 53,40 | 53,40 | 42,60 | 53,40 | 80,00 | 80,00 | 42,60 | 167,40 | 53,40 | 42,60 | 167,40 | 53,40 | 53,40 | 679,60 | 654,50 | 25,10 | 67,96 | 17,89 | 7,25 | 12,83 | 99,65 | 63,00 | 57,31 | -25,43 | 111,90 | 100% | | | | | | | |
| Крутин, бобовые | 17,50 | 46,33 | 40,40 | 8,00 | 21,20 | 35,00 | 4,00 | 16,00 | 8,00 | 10,00 | 26,25 | 7,50 | 27,00 | 128,29 | 122,50 | 5,79 | 12,83 | 17,89 | 7,25 | 12,83 | 99,65 | 63,00 | 57,31 | -25,43 | 111,90 | 100% | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 7,00 | 10,00 | 10,00 | 26,25 | 10,00 | 10,00 | 26,25 | 7,50 | 27,00 | 128,29 | 122,50 | 5,79 | 12,83 | 17,89 | 7,25 | 12,83 | 17,89 | 7,25 | 12,83 | 99,65 | 63,00 | 57,31 | -25,43 | 111,90 | 100% | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 12,25 | 15,03 | 10,87 | 15,50 | 17,50 | 11,80 | 11,80 | 6,58 | 7,50 | 27,00 | 128,29 | 122,50 | 5,79 | 12,83 | 17,89 | 7,25 | 12,83 | 17,89 | 7,25 | 12,83 | 99,65 | 63,00 | 57,31 | -25,43 | 111,90 | 100% | | | | | | | | |
| Молоко | 105,00 | 252,79 | 6,97 | 19,20 | 252,90 | 210,00 | 210,00 | 15,80 | 28,86 | 996,52 | 1050,00 | 630,00 | 630,00 | 0,00 | 630,00 | 598,50 | -25,43 | 57,31 | 111,90 | 100% | 100% | 63,00 | 57,31 | -25,43 | 111,90 | 100% | | | | | | | | |
| Кисломолочные продукты | 63,00 | 63,00 | 80,00 | 80,00 | 123,20 | 106,00 | 106,00 | 107,00 | 65,00 | 573,07 | 598,50 | 598,50 | 0,00 | 598,50 | 573,07 | 598,50 | -25,43 | 57,31 | 111,90 | 100% | 100% | 63,00 | 57,31 | -25,43 | 111,90 | 100% | | | | | | | | |
| Мясо птицы, мясопродукты | 59,85 | 91,87 | 217,76 | 135,20 | 19,60 | 39,60 | 79,60 | 229,97 | 119,47 | 1119,04 | 1120,00 | 66,23 | 63,00 | 5,90 | 27,54 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | | | | | |
| Овощи разные | 112,00 | 39,53 | 11,87 | 4,80 | 4,80 | 7,00 | 7,00 | 9,58 | 5,87 | 66,23 | 63,00 | 5,90 | 27,54 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | | | | | |
| Масло растительное | 6,30 | 6,07 | 11,87 | 4,80 | 4,80 | 7,00 | 7,00 | 9,58 | 5,87 | 66,23 | 63,00 | 5,90 | 27,54 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | | | | | |
| Рыба та рыбопродукты | 26,95 | 139,00 | 10,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 10,00 | 136,40 | 10,00 | 275,40 | 269,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | | | | |
| Сыр | 5,25 | 10,00 | 10,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 10,00 | 136,40 | 10,00 | 275,40 | 269,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | | | | |
| Сметана | 3,50 | 10,00 | 10,00 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 10,00 | 136,40 | 10,00 | 275,40 | 269,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | | | |
| Фрукты | 64,75 | 149,00 | 1,20 | 149,00 | 10,00 | 100,00 | 60,00 | 2,23 | 100,00 | 678,00 | 647,50 | 30,50 | 67,80 | 7,19 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | 12,86 | | | |
| Мука | 7,00 | 1,55 | 1,20 | 1,55 | 10,00 | 60,00 | 16,90 | 2,23 | 40,01 | 71,89 | 70,00 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | 1,89 | | | |
| Сахар | 12,25 | 2,00 | 39,20 | 27,00 | 4,00 | 33,00 | 4,58 | 1,83 | 21,02 | 128,63 | 122,50 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | | | |
| Какао порошок | 0,42 | 55,17 | 3,00 | 40,00 | 3,00 | 40,00 | 3,90 | 40,00 | 1,44 | 146,51 | 140,00 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | 6,51 | | | |
| Яйца, штук | 14,00 | 2,00 | 3,00 | 2,00 | 3,00 | 2,00 | 3,00 | 2,00 | 3,00 | 24,00 | 25,00 | -1,00 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | | | |
| Соль | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,00 | 3,00 | 2,00 | 3,00 | 2,00 | 3,00 | 24,00 | 25,00 | -1,00 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | | |
| Сухофрукты | 7,00 | 2,00 | 3,00 | 2,00 | 3,00 | 2,00 | 3,00 | 2,00 | 3,00 | 24,00 | 25,00 | -1,00 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | |
| Соя | 70,00 | 250,00 | 200,00 | 250,00 | 200,00 | 200,00 | 250,00 | 200,00 | 250,00 | 700,00 | 700,00 | 0,00 | 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 | 70,00 | 70,00 | 70,00 | 70,00 | | |
| Творог | 21,00 | 94,00 | 30,00 | 94,00 | 30,00 | 30,00 | 94,00 | 30,00 | 94,00 | 212,30 | 210,00 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | | |
| кондитерские изделия | 5,25 | 25,00 | 30,00 | 25,00 | 30,00 | 30,00 | 25,00 | 30,00 | 25,00 | 55,00 | 52,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | | |
| Чай | 0,7 | 642,20 | 946,42 | 695,50 | 637,05 | 734,20 | 845,00 | 750,85 | 725,55 | 892,27 | 687,18 | 0,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | | |
| 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 | 32,10 | 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 | 32,10 | 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 | 111,57 | 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 | 881,28 | 98% | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Согласно таблице 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.)