

Примерное 10- дневное меню  
И пищевая ценность приготовляемых блюд для  
общеобразовательных учреждений Новоорского района  
Оренбургской области  
для организации питания 12 лет и старше  
МАОУ СОШ № 1 п.Новоорск им.Клачева А.В.

2023 учебный год

Период: Осень-Зима

---

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 1 п.Новоорск им.Калачева А.В.

Казанцева О.А.



Утверждаю: *Никифорова С.Н.*

Генеральный директор ООО "ИТД"

Никифорова С.Н.



Примерное меню для питания учащихся МАОУ СОШ № 1 п.Новоорск им.Калачева А.В.

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 1					
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	253	13,22
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,04	0,30	19,68	94,00	1081	4,30
	Чай с сахаром витамином С	200	0,01	15,31	60,00	294	502	2,60
	Выпечка	60	4,40	7,10	33,60	214,10	112	12,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16,05</b>	<b>34,01</b>	<b>147,58</b>	<b>874,90</b>		<b>32,12</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 2					
Завтрак	Куры тушеные в соусе	100	1,85	5,15	13,44	380,30	394	35,50
	Макаронные изделия отварные	150	7,31	4,90	48,83	288,60	437	13,50
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	294	9,14
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16,90</b>	<b>13,87</b>	<b>94,45</b>	<b>863,30</b>		<b>62,44</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 3					
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	1,33	5,11	8,53	206,06	498	39,00
	Каша Гречневая	150	3,19	6,06	23,29	345,40	241	11,50
	Чай с сахаром витамином С	200	0,01	0,01	15,31	60,00	294	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
	Соус красный основной	50	0,77	2,05	6,43	47,21	502	4,90
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>8,34</b>	<b>13,55</b>	<b>73,24</b>	<b>752,67</b>		<b>62,30</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 4					
Завтрак	Плов из птицы	250	20,11	30,42	53,90	557,29	642	68,66
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	5,50
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30

Итого за Завтрак		510	23,22	30,75	88,89	712,91		78,46
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1					День 5			
Завтрак	Курник Рис/Рыба	120	9,70	9,50	25,70	195,00	196	35,00
	Чайс сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	58,00		19,40
	Салат Винегрет	60	1,70	10,30	8,20	130,10		11,98
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>11,90</b>	<b>20,20</b>	<b>58,70</b>	<b>443,10</b>		<b>68,98</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>480</b>	<b>11,90</b>	<b>20,20</b>	<b>58,70</b>	<b>443,10</b>		<b>68,98</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2					День 1			
Завтрак	Каша Молочная Пшеничная	200	6,28	11,82	37,00	396,50	253	16,30
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,04	0,30	19,68	94,00	1081	4,30
	Чайс сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Расстегай с повидлом	60	4,40	7,10	33,60	214,10	112	13,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>13,82</b>	<b>19,22</b>	<b>105,28</b>	<b>764,60</b>		<b>36,20</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2					День 2			
Завтрак	Жаркое по домашнему	200	32,40	27,60	31,40	491,00	4239	70,90
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	516	5,50
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>35,51</b>	<b>27,93</b>	<b>66,39</b>	<b>646,62</b>	<b>4863</b>	<b>80,7</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2					День 3			
Завтрак	Тефтели в соусе	90/50	10,47	9,33	6,93	295,00	149	43,90
	Макаронные изделия отварные	150	7,31	4,90	48,83	288,60	437	13,50
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	30,60	119,62	924	7,74
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,04	0,30	19,68	94,00	1081	4,30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,02</b>	<b>14,73</b>	<b>106,04</b>	<b>797,22</b>		<b>69,44</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2					День 4			
Завтрак	Вареники со сметаной	150/20	11,00	11,00	30,00	430,50	498	35,20
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,04	0,30	19,68	94,00	1081	4,30
	Чайс сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60

		430	14,14	11,30	64,68	584,50		42,10
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2				День 5				
Завтрак	Курник с мясом	120	10,20	9,70	25,80	215,00	253	35,00
	Чай с лимоном	200	0,01	0,01	15,31	61,62	294	5,50
	Мандарин	100	4,40	7,10	33,60	214,10	112	13,26
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14,607</b>	<b>16,81</b>	<b>74,71</b>	<b>490,72</b>		<b>53,76</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>420</b>	<b>14,61</b>	<b>16,81</b>	<b>74,71</b>	<b>490,72</b>		<b>53,76</b>
	<b>Итого за период</b>	<b>4990</b>	<b>175,50</b>	<b>202,37</b>	<b>879,96</b>	<b>6930,54</b>	<b>4863,00</b>	<b>586,50</b>
	<b>Среднее значение за период Завтрак</b>	<b>499</b>	<b>17,5504</b>	<b>20,237</b>	<b>87,996</b>	<b>693,054</b>	<b>486,3</b>	<b>58,65</b>