



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ СОШ №2 ст. Змейская

А.Д.Асланов

15 " 09 2021 г.

10-дневное меню МКОУ СОШ №2 ст. Змейская, для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов, и обучающихся 5-11 классов.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 кл.(завтраки), 5-11кл. (обеда)

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г (НЕ МЕНЕЕ)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	6	7	8	9	
День 1	<b>Завтрак</b>							
	Акт/304М	Плов из курятины	90/60/150	15,34	9,51	25,11	247,39	
	482К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
		<b>Итого:</b>		<b>19,46</b>	<b>10,49</b>	<b>72,35</b>	<b>431,65</b>	
	<b>Обед</b>							
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	1,59	4,05	13,62	97,29	
	Акт/304М	Плов из курятины	90/60/150	15,34	9,51	25,11	247,39	
	482К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
		<b>Итого:</b>		<b>21,05</b>	<b>14,54</b>	<b>85,97</b>	<b>528,94</b>	
	День 2	<b>Завтрак</b>						
15М		Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47	
182М		Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	8,77	7,35	25,25	202,23	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
382М		Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67	
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70	
338М		Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
		<b>Итого:</b>		<b>20,37</b>	<b>14,65</b>	<b>99,74</b>	<b>612,33</b>	
<b>Обед</b>								
98М		Суп крестьянский с рисом со сметаной .	200/5	4,17	6,38	11,72	120,98	

	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	182M	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	8,77	7,35	25,25	202,23
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	382M	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>24,54</b>	<b>21,03</b>	<b>111,46</b>	<b>733,31</b>
День 3	<b>Завтрак</b>						
	223M	Куриное филе с картофельным пюре	150/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	376M	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		<b>Итого:</b>		<b>30,26</b>	<b>19,59</b>	<b>74,83</b>	<b>596,67</b>
	<b>Обед</b>						
	102M	Суп картофельный со спагетти и зеленью.	200	6,77	5,35	15,80	138,41
	223M	Куриное филе с картофельным пюре	150/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	376M	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		<b>Итого:</b>		<b>37,03</b>	<b>24,94</b>	<b>90,63</b>	<b>735,08</b>
День 4	<b>Завтрак</b>						
	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	280M/105M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/60/150	14,14	14,09	42,08	351,69
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,08	0,40	18,00	87,92
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
	473K	Напиток витаминный	180/12	0,13	0,00	12,49	50,52
		<b>Итого:</b>		<b>20,84</b>	<b>22,36</b>	<b>102,63</b>	<b>695,16</b>
	<b>Обед</b>						
	82M	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08
14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77	
280M/105M	Тефтели из говядины с соусом красным	90/60/150	14,14	14,09	42,08	351,69	

		основным и макаронами отварными					
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,08	0,40	18,00	87,92
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
	473K	Напиток витаминный	180/12	0,13	0,00	12,49	50,52
		<b>Итого:</b>		<b>22,33</b>	<b>25,76</b>	<b>112,76</b>	<b>772,23</b>
День 5	<b>Завтрак</b>						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	234M /128M	Рыба жаренная в томатном соусе с картофельным пюре.	90/40/150	13,87	16,70	35,23	346,70
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>20,92</b>	<b>20,39</b>	<b>76,91</b>	<b>574,83</b>
	<b>Обед</b>						
	102M	Суп картофельный с горохом и зеленью на говяжьем бульоне	200	6,84	6,24	34,20	220,32
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
234M /128M	Рыба жаренная в томатном соусе с картофельным пюре.	90/40/150	13,87	16,70	35,23	346,70	
377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	<b>Итого:</b>		<b>27,76</b>	<b>26,63</b>	<b>111,11</b>	<b>795,15</b>	
День 6	<b>Завтрак</b>						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	280M /171M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/150	15,85	12,65	46,39	362,81
	379M	Какао	180	2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	338M	Яблоко	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>26,38</b>	<b>19,01</b>	<b>95,76</b>	<b>659,65</b>
	<b>Обед</b>						
	88M	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	1,59	4,05	13,62	97,29
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
280M /171M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/150	15,85	12,65	46,39	362,81	

	379M	Какао	180	2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	338M	Яблоко	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>27,97</b>	<b>23,06</b>	<b>109,38</b>	<b>756,94</b>
День 7	<b>Завтрак</b>						
	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /105M	Куриное филе со сливочным маслом и отварными макаронами	90/10/150	18,68	11,89	35,12	322,21
	Акт	Чай с лимоном	200	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>22,59</b>	<b>20,04</b>	<b>91,48</b>	<b>636,64</b>
	<b>Обед</b>						
	98M	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	1,78	5,30	10,33	96,14
	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /105M	Куриное филе со сливочным маслом и отварными макаронами	90/10/150	18,68	11,89	35,12	322,21
	Акт	Чай с лимоном	200	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	<b>Итого:</b>		<b>24,37</b>	<b>25,34</b>	<b>101,81</b>	<b>732,78</b>	
День 8	<b>Завтрак</b>						
	213M	Гуляш с картофелем	90/60/150	10,65	27,03	15,82	349,15
	382M	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>22,9</b>	<b>33,43</b>	<b>67,08</b>	<b>660,79</b>
	<b>Обед</b>						
	103M	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне и зелению	200	4,42	4,16	16,87	122,60
	213M	Гуляш с картофелем	90/60/150	10,65	27,03	15,82	349,15
	382M	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32
338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	<b>Итого:</b>		<b>27,32</b>	<b>37,59</b>	<b>83,95</b>	<b>783,39</b>	
День 9	<b>Завтрак</b>						
	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77

	Акт /171М	Рыба жаренная с гречкой	90/40/150	12,85	6,99	20,93	198,03
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		<b>Итого:</b>		<b>16,47</b>	<b>14,88</b>	<b>63,19</b>	<b>452,56</b>
	<b>Обед</b>						
	82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08
	14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /171М	Рыба жаренная с гречкой	90/40/150	12,85	6,99	20,93	198,03
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		<b>Итого:</b>		<b>17,96</b>	<b>18,28</b>	<b>73,32</b>	<b>529,64</b>
	<b>Завтрак</b>						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	219М	Курин. филе со сливочным маслом и макаронами.	90/10/150	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,50	4,00	26,50	156,00
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
		<b>Итого:</b>		<b>34,6</b>	<b>27,8</b>	<b>114,29</b>	<b>845,8</b>
День 10	<b>Обед</b>						
	102М	Суп картофельный с вермишелью	200	6,77	5,35	15,80	138,41
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	219М	Курин. Филе со сл. маслом и макаронами.	90/10/150	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,50	4,00	26,50	156,00
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
		<b>Итого:</b>		<b>41,37</b>	<b>33,15</b>	<b>94,61</b>	<b>984,21</b>
		<b>Итого завтраки в среднем за 10 дней</b>			<b>13,48</b>	<b>20,26</b>	<b>85,82</b>

<b>Итого обеды в среднем за 10 дней</b>		<b>27,02</b>	<b>23,58</b>	<b>97,50</b>	<b>735,17</b>
<b>Норма СанПиН по химсоставу</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
<b>Выполнение норм по химсоставу (завтрак и обед, всего. Норма 50-60%)</b>		<b>60%</b>	<b>56%</b>	<b>56%</b>	<b>57%</b>
	<b>Завтрак (норма 20-25%, допускается превышение по белкам)</b>	<b>28%</b>	<b>25%</b>	<b>24%</b>	<b>25%</b>
	<b>Обед (норма 30-35%, допускается превышение по белкам)</b>	<b>32%</b>	<b>31%</b>	<b>32%</b>	<b>32%</b>
<p><b>Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. В блюдах используется исключительно йодированная соль.</b></p>					