

СОГЛАСОВАНО

Управление федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по Брянской области и Дятьковском районе и г.Сельцо
Брянской области

Главный государственный санитарный врач по
Дятьковскому району и г. Сельцо Брянской области



И.А. Удальцова

_____ 2017 г.

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

К.В. Кононов

"01" _____

2017 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для школьников Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Любохонской средней общеобразовательной школы имени А.А.Головачева Дятьковского района Брянской области

Возрастная категория: 7-11 лет

Период: осенне-зимний

Меню разработано на основе: сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Перестичный, 2003 г.; сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.; сборника рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, 2015 г.; справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.

*На основании: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"(утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189)

МЕНЮ № 1

для школьников

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
227	Макаронные отварные	180	6,5	5,8	24	214	-	-	-	-	138	152	32	1,2
205	Сосиска отварная	72	6,66	16,04	1,57	179,72	0,04	17,2	-	-	12	70	8	1
265	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	-	-	-	-	0,01	0,03	3	0,01
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-
	Итого:		17,47	26,12	66,02	613,74	0,08	17,2	-	-	96,06	230,03	49	3,01
ОБЕД														
70	Суп картофельный с горохом и консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,98	177,98	-	15,3	-	-	27,28	78,7	28,20	1,16
219	Гречка отварная	180	9,98	14,92	51,50	299	0,12	-	-	-	66,6	108	98,14	6,6
180	Гуляш из говядины с соусом	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,07	5,66	-	-	15,5	176,8	29,13	2,28
300	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	Итого:		38,92	36,29	133,39	1032,45	0,27	20,96	-	-	137,48	371,5	161,47	10,84
	ВСЕГО:		55,29	62,41	199,41	1646,19	0,35	38,16	-	-	233,54	601,53	210,47	13,85

МЕНЮ № 2

№ ТК	Наименование блюд	Выход	Химический состав			Энерг. ценн.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
211	Плов с курицей	210	37,2	45,33	41,05	747,09	-	4,05	-	-	15,9	14	57,9	3,7
287	Кофейный напиток	200	2,01	2,38	25,65	131,81	-	-	-	-	0,01	-	0,18	-
	Йогурт	125	2,7	2,5	10,8	90	0,04	0,9	0,02	-	137	112	13	0,1
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-
	Итого:		36,21	31,69	98,97	753,06	0,08	4,95	0,02	-	160,96	126	71,08	3,8
ОБЕД														
42	Рассольник ленинградской	250	1,7	5,1	16,4	118,3	0,1	7,55	-	-	45	163	33	1
137	Рагу из овощей	200	2,4	13,82	142,6	190,48	0,08	9,92	-	-	36,58	-	-	1
164	Треска запеченная	70	20,85	13,48	33,76	339,72	0,7	16,2	0,03	-	49,06	173	59,91	0,73
263	Соус сметанный	100	1,68	11,84	3,36	126,72	0,01	0,21	0,01	-	5,59	5,28	1,64	0,07
274	Кисель	200	0,1	-	27,7	108,8	-	-	-	-	12	6	4	0,6
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	Шоколад	20	2,1	6,9	22,7	189,3	-	-	-	-	11,1	32,9	4,6	0,4
	Итого:		36,23	52,34	286,32	1277,82	0,89	23,96	0,04	-	148,85	460,18	179,15	4,1
	ВСЕГО:		72,44	84,03	385,29	2030,88	0,97	28,91	0,06	-	309,81	586,18	250,23	7,9

МЕНЮ № 3

№ ТК	Наименование блюд	Выход	Химический состав			Энерг. ценн.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
219	Каша гречневая с маслом	180	12	9,7	43,4	338	0,18	1,026	-	-	63,6	116	400	13,4
202	Тефтели из говядины с рисом (ажива)	70	9,16	13,53	9,44	196,14	0,091	1,36	-	-	43,02	210	32,48	2,2
260	Соус молочный с морковью	1,00	1,18	7,31	8,81	105,93	0,02	0,42	0,02	-	11,18	10,56	3,28	0,14
	Сок	200	1,5	-	25	125	-	-	-	-	40	36	20	0,4
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-
	Итого:		27,54	31,16	106,55	867,32	0,97	1,78	0,02	-	165,85	372,56	455,76	16,14
ОБЕД														
70	Суп картофельный с вермишелью	250	6,67	7,16	21,98	177,98	-	-	-	-	20	78	17	0,3
227	Макаронные отварные	180	6,5	5,8	24	214	-	-	-	-	12	36	11	1
192	Печень по-строгановски	110	31,23	31,05	5,03	410,28	0,11	7,39	-	-	17,7	186,8	31,31	82,2
283	Компот	200	0,3	0	25,7	104	-	-	-	-	18	10	4	0,2
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	Яблоко	150	0,6	-	4	57	-	-	-	-	16	11	9	0,6
	Итого:		52,4	45,21	94,81	1063,76	0,19	7,39	-	-	81,80	311,8	68,31	84,1
	ВСЕГО:		79,94	76,37	201,36	1931,08	1,16	9,17	0,02	-	247,65	684,36	524,07	100,24

МЕНЮ № 4

№ ТК	Наименование блюд	Выход	Химический состав			Энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
102	Каша «Дружба»	250	7,83	9,13	38,01	358,12	-	0,98	-	-	157	157	62	4,4
139	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	157	-	-	-	-	8,05	-	-	-
376	Бутерброд с сыром	40/20	6,62	9,48	10,06	152	-	-	-	-	24	43	6	1
269	Каво с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	-	-	-	-	34	23	13	0,33
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-
	Апельсин	200	0,16	-	80	184	-	-	-	-	49	22	10	0,3
	Итого:		27,18	27,74	174,22	1107,29	0,04	0,98	-	-	274,1	245	91	6,03
ОБЕД														
69	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	-	-	-	-	20	78	17	0,3
235	Калуста тушеная	180	4,81	7,81	20,91	191,18	0,08	88,32	-	-	95,98	41,5	32,02	2,04
212	Плица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	-	-	-	-	64	172	32	0,9
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	Итого:		33,06	34,31	110,95	912,41	0,16	88,32	-	-	208,08	299,5	87,02	4,04
	ВСЕГО:		60,24	62,05	285,17	2019,7	0,2	89,3	-	-	482,18	544,5	178,02	10,07

МЕНЮ № 5

№ ТК	Наименование блюда	Вып од	Химический состав			Энерг. ценн.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
241	Картофельное пюре	180	3,11	5,12	17,89	147,19	-	-	-	-	10	80	76	1,6
164	Рыба жареная (лентай)	120	13,57	11,67	3,49	173,75	0,7	16,2	0,03	-	49,06	173	59,91	0,73
263	Соус сметанный	100	1,68	11,84	3,36	126,72	0,01	0,18	0,03	-	12,01	11,68	5,82	0,18
283	Компот	200	0,3	0	25,7	104	-	-	-	-	18	10	4	0,2
312	Булочка «Домашняя»	60	4,37	7,07	36,80	228,20	-	-	-	-	31	69	13	1,3
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-
	Итого:		26,73	36,3	107,1 4	882,11	0,75	16,38	0,06	-	128,12	343,68	158,73	4,01
ОБЕД														
67	Борщ со свежей капустой	250	6,44	7,47	14,43	142,31	-	-	-	-	65	165	25	0,8
224	Рис отварной	180	3,88	5,08	40,27	225,18	-	-	-	-	10	180	76	1,6
282	Котлета мясная рубленая	100	15,53	11,78	16,07	231,67	0,1	0,15	-	-	43,5	70	8	1,5
265	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	-	-	-	-	0,01	0,03	3	0,03
	Сок	200	1,5	-	25	125	-	-	-	-	40	36	20	0,4
	Банан	200	0,8	-	38	186	-	-	-	-	12	10	7	0,3
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	Итого:		36,09	29,2	178,8 1	1170,81	0,12	17,2	-	-	186,61	461,03	139	11,83
	ВСЕГО:		62,82	65,5	285,9 5	2052,92	0,87	33,58	0,06	-	314,73	804,71	297,73	15,84

МЕНЮ № 6

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
227	Макаронны отварные	180	6,5	5,8	24	214	-	-	-	-	138	152	32	1,2
205	Сосиска отварная	72	6,66	16,04	1,57	179,72	0,04	17,2	-	-	12	70	8	1
265	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	-	-	-	-	0,01	0,03	3	0,01
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-
	Итого:		17,47	26,12	66,02	613,74	0,08	17,2	-	-	96,06	230,03	49	3,01
ОБЕД														
70	Суп картофельный с горохом и консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,98	177,98	-	15,3	-	-	27,28	78,7	28,20	1,16
219	Гречка отварная	180	9,98	14,92	51,50	299	0,12	-	-	-	66,6	108	98,14	6,6
180	Гуляш из говядины с соусом	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,07	5,66	-	-	15,5	176,8	29,13	2,28
300	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	Итого:		38,92	36,29	133,39	1032,45	0,27	20,96	-	-	137,48	371,5	161,47	10,84
	ВСЕГО:		55,29	62,41	199,41	1646,19	0,35	38,16	-	-	233,54	601,53	210,47	13,85

МЕНЮ № 7

№ ТК	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
211	Плов с курицей	210	37,2	45,33	41,05	747,09	-	4,05	-	-	15,9	14	57,9	3,7
287	Кофейный напиток	200	2,01	2,38	25,65	131,81	-	-	-	-	0,01	-	0,18	-
	Йогурт	125	2,7	2,5	10,8	90	0,04	0,9	0,02	-	137	112	13	0,1
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-
	Итого:		36,21	31,69	98,97	753,06	0,08	4,95	0,02	-	160,96	126	71,08	3,8
ОБЕД														
42	Рассольник ленинградский	250	1,7	5,1	16,4	118,3	-	-	-	-	45	163	33	1
241	Картофельное пюре	180	3,1	5,1	21,8	145,5	-	-	-	-	10	80	76	1,6
164	Горбуша запеченная	70	20,85	13,48	33,76	339,72	0,7	16,2	0,03	-	49,05	173	59,91	0,73
263	Соус сметанный	100	1,68	11,84	3,36	126,72	0,01	0,21	0,01	-	5,59	5,28	1,64	0,07
274	Кисель	200	0,1	-	27,7	108,8	-	-	-	-	12	6	4	0,6
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	Шоколад	20	2,1	6,9	22,7	189,3	-	-	-	-	11,1	32,9	4,6	0,4
	Итого:		36,93	43,62	165,52	1208,34	0,79	16,41	0,04	-	148,85	460,18	179,15	4,1
	ВСЕГО:		73,14	75,31	264,49	1961,4	0,87	21,36	0,06	-	309,81	586,18	250,23	7,9

МЕНЮ № 8

№ ТК	Наименование блюд	Выход	Химический состав			Энерг. ценн.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
219	Каша гречневая с маслом	180	12	9,7	43,4	338	-	-	-	-	40	116	400	13,4
202	Тефтели из говядины с рисом (эквив.)	70	9,16	13,53	9,44	196,14	0,091	1,36	-	-	43,02	210	32,48	2,2
260	Соус молочный с морковью	1,00	1,18	7,31	8,81	105,93	0,02	0,42	0,02	-	11,18	10,56	3,28	0,14
	Сок	200	1,5	-	25	125	-	-	-	-	40	36	20	0,4
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-
	Итого:		27,54	31,16	106,55	867,32	0,97	1,78	0,02	-	142,25	372,56	455,76	16,14
ОБЕД														
70	Суп куриный с картофельно из куриным бульоном	250	6,67	7,16	21,98	177,98	-	-	-	-	20	78	17	0,3
227	Макаронные отварные	180	6,5	5,8	24	214	-	-	-	-	12	36	11	1
81	Голубцы ленивые	100	8,43	6,57	7,86	124,29	0,03	1,0	-	-	25,67	186,8	31,31	0,86
283	Компот	200	0,3	0	25,7	104	-	1,6	-	-	18	10	4	0,24
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	Яблоко	150	0,6	-	4	57	-	-	-	-	16	11	9	0,6
	Итого:		52,4	45,21	94,81	1063,76	0,19	2,6	-	-	107,77	321,8	72,31	3,0
	ВСЕГО:		79,94	76,37	201,36	1931,08	1,16	4,38	0,02	-	224,05	694,36	528,07	19,14

МЕНЮ № 9

№ ТК	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг. ценн.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
102	Каша «Дружба»	250	7,83	9,13	38,01	358,12	-	0,98	-	-	157	157	62	4,4
139	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	157	-	-	-	-	8,05	-	-	-
376	Бутерброд с сыром	40/20	6,62	9,48	10,06	152	-	-	-	-	24	43	6	1
269	Кавказ с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	-	-	-	-	34	23	13	0,33
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-
	Апельсин	200	0,16	-	80	184	-	-	-	-	49	22	10	0,3
	Итого:		27,18	27,74	174,22	1107,29	0,04	0,98	-	-	274,1	245	91	6,03
ОБЕД														
69	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	-	-	-	-	20	78	17	0,3
235	Рагу из овощей	200	2,4	13,82	142,6	190,48	0,08	9,92	-	-	36,58	-	-	1
212	Птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	-	-	-	-	64	172	32	0,9
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	Итого:		34,86	40,45	216,69	861,28	0,16	88,32	-	-	208,08	299,5	87,02	4,04
	ВСЕГО:		62,04	89,78	390,91	1968,57	0,2	89,3	-	-	482,18	544,5	178,02	10,07

МЕНЮ № 10

№ ТК	Наименование блюд	Выс- од	Химический состав			Энерг. ценн.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
241	Картофельное пюре	180	3,11	5,12	17,89	147,19	-	-	-	-	10	80	76	1,6
164	Рыба жареная (лососей)	120	13,57	11,67	3,49	173,75	0,7	16,2	0,03	-	49,06	173	59,91	0,73
263	Соус сметанный	100	1,68	11,84	3,36	126,72	0,01	0,18	0,03	-	12,01	11,68	5,82	0,18
283	Компот	200	0,3	0	25,7	104	-	-	-	-	18	10	4	0,2
312	Булочка «Домашняя»	60	4,37	7,07	36,80	228,20	-	-	-	-	31	69	13	1,3
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-
	Итого:		26,73	36,3	107,14	882,11	0,75	16,38	0,06	-	128,12	343,68	158,73	4,01
ОБЕД														
67	Борщ со свежей капустой	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,05	10,27 5	-	-	65	165	25	1,2
224	Рис отварной	180	3,88	5,08	40,27	225,18	-	-	-	-	10	180	76	1,6
205	Биточек куриный	120	17,784	18,516	11,904	285,996	0,084	0,6	-	-	51,6	70	8	1,86
265	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	-	-	-	-	0,01	0,03	3	0,03
	Сок	200	1,5	-	25	125	-	-	-	-	40	36	20	0,4
	Банан	200	0,8	-	38	186	-	-	-	-	12	10	7	0,3
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	Итого:		38,344	35,936	174,644	1225,13 6	0,134	17,2	-	-	194,71	461,03	139	5,39
	ВСЕГО:		65,074	72,236	281,784	2107,47	1,09	33,58	0,06	-	322,83	804,71	297,73	9,4