

Согласовано:

Начальник ТО Роспотребнадзора



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
ИО Директор МКОУ «Трудовская СОШ»

Алимбаева О.С.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

## 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания учащихся средней общеобразовательной школы

на 2 недели

Сезон : весна-лето 12-18 лет

Согласовано:  
Начальник ТО Роспотребнадзора  
  
« 28 » 2020 г.  


Утверждаю: 4507001  
ИО Директор МКОУ «Трудовская СОШ»  
  
Алимбаева О.С.  
« 28 » 2020 г.  


## 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания учащихся средней общеобразовательной школы

на 2 недели

Сезон : весна-лето 12-18 лет

- 1) «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П.Могильного.-М.: ДеЛи принт, 2005;
- 2) «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-К.: А.С.К., 2005;
- 3) «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2005;
- 4) «Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга» СПб.: Речь, 2008;
- 5) «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах» под ред. В.Т. Лапшиной.-М.: Хлебпродинформ, 2004.

День - понедельник

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя первая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
175	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005													
	Каша "Дружба"	250	9,4	5,65	15,23	270,69	41,96	0,19	2,44	1,14	83,04	1,24	250,34	54,71
	Крупа рисовая	17,5												
	Крупа пшеничная	23,75												
	Молоко	187,5												
	Сахар	7,5												
41	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
959	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	20,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	98,28	1,58	219,3	53,5
	Какао-порошок	6												
	Сахар	20												
	Молоко	200												
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		24,65	20,02	79,72	763,83	131,74	0,47	5,04	2,75	216,22	6,18	138,3	152,95
	<b>ОБЕД</b>													
13	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Гутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010													
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,1	1,3	64,39	2,85	0,03	6,65	2,74	16,15	0,5	28,62	13,3
	Огурцы свежие	95												
	Масло растительное	6												
88	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005													
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	9,55	9,33	8,6	224,54	401,28	0,2	40,6	3,28	61,64	2,81	285,44	54,6
	Капуста белокочанная	60												
	Картофель	36												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	12												
	Томатное пюре	3												
	Масло растительное	6												
	Бульон или вода	240												
261	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005													
	Печень, тушенная в соусе	100	5,5	10,24	8,75	224,12	5960,57	0,23	23,47	3,01	18,76	5,07	238,3	16,74





Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005														
668	Котлета из птицы	100	16,28	15,64	16,49	271,99	55,28	0,1	1,57	1,82	115,4	2,64	220,48	32,7
	Филе цыпленка - бройлера	70												
	Хлеб пшеничный	16												
	Молоко или вода	24												
	Сухари	10												
	Масло растительное	2												
679 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005														
	Каша гречневая	200	10,14	7,72	45,77	292,67	33,1	0,34	0	0,71	117,68	5,37	240,5	160,03
	Крупа гречневая	80												
	Масло сливочное	7												
348 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мозильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛта принт, 2011.														
	Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,62	0,01	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
	Масло сливочное	2,25												
	Мука пшеничная	2,25												
	Морковь	3												
	Лук репчатый	1												
	Томатная паста	7,5												
	Сахар	0,5												
411 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008														
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Кисель (концентрат)	24												
	Сахар	10												
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		34,12	32,21	134,41	964,16	222,65	0,65	18,5	6,8	431,98	11,73	627,19	253,11
	Итого на 1 ребенка		55,19	45,81	242,22	1647,89	303,99	0,97	21,54	9,37	765,57	17,47	1030,06	321,71





227	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: Де.Ли принт, 2005	120	14,26	3,32	3,13	100,11	28,5	0,1	0,66	0,37	146,27	0,8	266,97	49,68
	Рыба припущенная													
	Минтай неразделанный	85												
	Лук репчатый	2												
	Масса соуса(рец. 330):	50												
171	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: Де.Ли принт, 2005	200	5,12	7,97	53,41	205,86	45	0,06	0	0,39	8,16	0,74	111	36,04
	Крупа рис	72												
	Масло сливочное	10												
256	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4
	Напиток из шиповника	20												
	Шиповник	15												
	Сахар	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	Хлеб ржано- пшеничный		37,67	27,7	142,22	844,63	861,7	0,59	267,66	8,86	401,39	9,09	680,53	204,86
	Энергетическая пищевая ценность обеда													
	Итого на 1 ребенка		62,5	51,68	243,87	1528,36	1024,7	0,88	269,27	10,82	716,77	13,56	1213,08	312,1

День - четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сезон: осенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010													
	Каша пшенная	250	13,04	9,85	37,84	391,71	75,58	0,34	2,6	0,26	158,66	1,92	227,61	79,91
	Пшено	62,5												
	Молоко пастеризованное (2,5%)	200												
	Масло сливочное	6,6												
	Сахар	6,6												
959	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	20,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	148,28	1,58	119,3	53,5
	Какао-порошок	6												
	Сахар	20												
	Молоко	200												
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		27,42	16,87	97,25	795,25	120,36	0,6	5,2	1,64	337,14	6,64	476,51	174,81
<b>ОБЕД</b>														
13	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010													
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,1	1,81	64,39	2,85	0,03	6,65	2,74	16,15	0,5	28,62	13,3
	Огурцы свежие	95												
	Масло растительное	6												
98	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005													
	Суп крестьянский с крупой	300	6,84	6,93	12,81	199,53	379,47	0,2	26,9	3,19	48,39	3,22	136,63	49,99
	Капуста	36												
	Картофель	30												
	Крупа пшено	6												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	12												
	Масло растительное	6												
	Бульон	216,2												
293	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011													
	Птица запеченая	120	14,16	14,98	20,08	228,35	89,84	0,13	3	3,15	127,04	1,99	143,57	21,33
	Цыпленок-бройлер	150,36												
	Масло растительное	6												
	Масло сливочное	6,6												
	Соль	1,2												
679	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Каша гречневая	200	5,14	7,72	35,77	192,67	33,1	0,34	0	0,71	117,68	5,37	140,5	160,03





643 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005														
	Птица тушенная в соусе	100/100	16,54	18,28	7,33	195,37	252,53	0,15	7,47	2,41	126,09	2,2	144,29	36,9
	Бройлер-цыпленок	141,33												
	Масло растительное	4												
	Масло сливочное	2												
	Мука пшеничная	5,06												
	Томатное пюре	9												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	2												
	Сахар	1,46												
199 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. – М.: Дельта принт, 2005														
	Пюре гороховое	210	13,8	8,31	48,23	265,1	47	0,9	0	0,6	191,4	7,02	229	88,04
	Горох	100												
	Масло сливочное	10												
240 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.														
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,89	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,91	4,4	3,6
	Яблоки	40												
	Сахар	13												
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		45,37	37,37	135,46	998,54	703,49	1,49	58,77	9,18	414,63	16,39	706,41	236,46
	Итого на 1 ребенка		66,55	57,18	218,515	1793,89	912,09	2,03	59,94	12,21	649,44	23,61	1191,75	377,54



	Томатное пюре																			
	Сметана			3,9																
				3																
<b>304</b>	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Мосильного и В.А.Тутельяна. - М.: Де.Ли принт, 2010</i>																			
	Плов из птицы	250	22,32	12,14	43,83	333,6	621,7	0,23	5,53	0,9	235,15	4,24	321,9	247,63						
	Грудка куриная	245,36																		
	Масло сливочное	9,5																		
	Морковь	20,36																		
	Лук репчатый	10,89																		
	Крупа рисовая	54,64																		
<b>411</b>	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с</i>																			
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0						0
	Кисель (концентрат)	24																		
	Сахар	10																		
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9						
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2						
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеды</i>		39,4	37,23	133,71	955,8	1100,73	0,63	43,8	5,74	444,67	10,42	691,42	368,41						
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		64,59	61,26	226,71	1770,46	1281,79	1,07	47,31	8,83	729,72	15,68	1028,46	489,1						

День - вторник  
Неделя вторая

Возрастная категория: 12-18 лет  
Сезон: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
174	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мосильного. - М.: ДеЛи принт, 2005													
	Каша рисовая молочная	250	7,6	4,55	14,07	288,08	20	0,07	0,75	0,22	255,88	0,7	196,25	45
	Крупа рисовая	55												
	Молоко пастеризованное (3,2%)	125												
	Сахар	7,5												
41	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
2	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мосильного М.П., 2007 г.													
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,933	17,6	152,95	142,5	0,052	0,32	0,5	10,48	0,69	30,1	10,64
	Хлеб пшеничный	30												
	Повидло	20												
	Масло сливочное	5												
377	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мосильного. - М.: ДеЛи принт, 2005													
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24
	Чай - заварка	50												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		18,32	17,01	91,24	792,78	208,74	0,31	3,97	2,32	309,51	5,66	377,43	105,62
<b>ОБЕД</b>														
43	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Латишиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004													
	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	6,11	10,26	103,89	202,4	0,04	37,5	2,78	144,35	0,65	36,22	18
	Капуста свежая	80												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Сахар	5												
	Масло растительное	6												
96	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мосильного. - М.: ДеЛи принт, 2005													
	Рассольник ленинградский	300	8,24	17,82	20,74	144,76	386,7	0,23	23,14	3,26	140,84	2,89	201,95	58,18



Картофель	90																		
Крупа перловая	6																		
Морковь	12																		
Лук репчатый	6																		
Огурцы соленые	18																		
Масло растительное	6																		
Бульон или вода	225																		
227	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005																		
	120	4,26	3,32	3,13	100,11	28,5	0,1	0,66	0,37	146,27	0,8	116,97	49,68						
Рыба припущенная																			
Минтай неразделанный	85																		
Лук репчатый	2																		
Масса соуса(рец.330):	50																		
694	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005																		
	200	4,35	6,51	29,4	194,14	43,23	0,22	34,59	0,24	54,78	1,57	128,28	43,56						
Пюре картофельное																			
Картофель	171																		
Молоко	30																		
Масло сливочное	7																		
256	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.																		
	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4						
Напиток из шиповника																			
Шиповник	20																		
Сахар	15																		
Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9						
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2						
Энергетическая пищевая ценность обеда		25,47	35,06	122,69	834,2	824,83	0,76	295,89	8,64	526,64	9,5	607,72	210,92						
Итого на 1 ребенка		43,79	52,07	213,93	1626,98	1033,57	1,07	299,86	10,96	836,15	15,16	985,15	316,54						











Суп с рыбными консервами	300	9,41	7,54	20,24	177,48	408,77	0,12	18,66	4,63	135,24	1,77	82,42	50,12
Консервы рыбные	48												
Картофель	84												
Морковь	19,3												
Лук репчатый	9												
Крупа рисовая	6												
Масло сливочное	4,5												
643 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Забобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005													
Птица тушенная в соусе	100/100	7,54	8,28	7,33	195,37	252,53	0,15	7,47	2,41	126,09	2,2	144,29	36,9
Бройлер-цыпленок	141,33												
Масло растительное	4												
Масло сливочное	2												
Мука пшеничная	5,06												
Томатное пюре	9												
Морковь	8												
Лук репчатый	2												
Сахар	1,46												
679 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Забобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005													
Каша гречневая	200	10,14	7,72	45,77	192,67	33,1	0,34	0	0,71	17,68	5,37	140,5	160,03
Крупа гречневая	80												
Масло сливочное	7												
240 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.													
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,89	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,91	4,4	3,6
Яблоки	40												
Сахар	13												
Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
Энергетическая пищевая ценность обеда		34,2	30,89	127,85	881,3	738,05	0,82	43,44	11,96	327,4	13,71	527,24	305,01
Итого на 1 ребенка		73,85	53,54	241,66	1706,82	888,57	1,11	44,74	14,39	578,07	19,07	937,21	409,02

