

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №1

  
Самсонова Е.А.



Директор ООО "Общественное Питание"

Утверждаю:

  
Фомин А.М.

**ПРИМЕРНОЕ 12 - (ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ)  
КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ МБОУ СОШ №1  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ**

**«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Первалова.)**

**Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации**

**"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

2024 г.

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	68
	Тефтели из мяса в молочном соусе	90	10,84	7,94	8,62	148	388
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	92
	Компот из чернослива	200	1,08	0,22	39,40	154,56	41
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>20,45</b>	<b>20,03</b>	<b>108,99</b>	<b>690,11</b>	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
	Пудинг из творога (запеченный)	220	19,48	17,64	47,25	489,42	629
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	55
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной завтрак	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>27,50</b>	<b>28,73</b>	<b>115,20</b>	<b>897,02</b>	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
	Маринад овощной	100	1,71	10,08	10,71	141,83	882
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,70	6,40	38,91	248,59	237
	Курица в соусе томатном	100	16,48	20,24	2,04	256,2	405
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
<b>ИТОГО</b>		<b>610</b>	<b>29,07</b>	<b>37,08</b>	<b>71,70</b>	<b>738,64</b>	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
	Овощи натуральные соленые огурцы	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Плов из отварного мяса свинины	220	13,56	27,08	42,42	468,04	40
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	2,80	0,00	58,00	244	92
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>19,14</b>	<b>27,54</b>	<b>112,14</b>	<b>777,24</b>	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
	Горошек зеленый	60	1,90	1,97	3,95	40,98	1/1
	Котлеты или биточки рыбные	90	13,88	2,95	8,92	114,59	96
	Картофельное пюре	150	15,75	11,25	9,75	198	17
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	1,70	7	98
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	6
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>34,83</b>	<b>16,77</b>	<b>41,02</b>	<b>447,57</b>	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
	Овощи натуральные томаты	60	0,80	0,10	1,70	13	107
	Котлеты припущенные из курицы	80	14,16	13,22	9,17	208,71	43
	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,75	11,25	9,75	198	17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>32,89</b>	<b>24,93</b>	<b>40,66</b>	<b>511,73</b>	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	68
	Фрикадельки из мяса, тушеные в соу	90	8,50	19,00	7,40	233,09	81
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,67	29,04	144,9	9
	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11
<b>ИТОГО</b>		<b>570</b>	<b>18,55</b>	<b>28,93</b>	<b>81,16</b>	<b>659,19</b>	



Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,60	70	14
	Сыр порционный	20	0,59	0,60	0,00	7,65	22
	Омлет натуральный	180	12,60	20,30	3,50	239,7	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,48	23,95	118	12
<b>ИТОГО</b>		<b>590</b>	<b>17,84</b>	<b>21,98</b>	<b>52,07</b>	<b>475,17</b>	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
	Сыр порционный	10	0,59	0,60	0,00	7,65	22
	Запеканка рисовая с творогом	120	16,56	15,76	25,36	309,6	62
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Йогурт	125	3,75	3,12	13,75	100	47
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	6
<b>ИТОГО</b>		<b>525</b>	<b>25,18</b>	<b>21,66</b>	<b>73,59</b>	<b>592,27</b>	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
	Горошек зеленый	60	1,90	1,97	3,95	40,98	1/1
	Зразы Верх-Исетские в соусе	90	9,18	19,26	16,60	274,32	376
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	92
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	20	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>20,65</b>	<b>28,12</b>	<b>96,94</b>	<b>723,47</b>	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 11</b>							
	Маринад овощной	100	1,71	10,08	10,71	141,83	882
	Гуляш из отварного мяса курицы	80	16,49	20,25	2,04	256,29	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	6,40	38,91	248,59	237
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
<b>ИТОГО</b>		<b>580</b>	<b>30,95</b>	<b>37,21</b>	<b>85,63</b>	<b>804,53</b>	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 12</b>							
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	6,01	4,04	34,87	199,67	175
	Котлеты припущенные из куры	90	14,16	13,22	9,17	208,71	43
	Картофельное пюре	150	15,75	11,25	9,75	198	17
	Кисель из ягод	200	0,24	1,08	15,82	73,08	101
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	6
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>38,80</b>	<b>30,07</b>	<b>82,97</b>	<b>749,06</b>	