

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТАБЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю
Приказ № 2-ОД от 09.01.2025 года
Директор  **Д.А. Левшин**



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ**

Примерное 10-дневное меню горячего питания для обучающихся 11-18 лет

№ Справочник рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Горячее питание												
№ 263	Рагу из свинины	200	12.84	33.06	18.92	415.8	0.44	6.73	0.00	23.63	191.53	48.21	2.37
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	Хлеб дарницкий	40	2.76	0.4	17.87	85.28							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00	0.00	22.80	19.20	14.40	2.76
	ИТОГО:		16.28	33.87	64.16	614.48	0.46	12.83	0.00	51.68	218.97	67.01	5.99
	ДЕНЬ № 2												
	Горячее питание												
Т.К №447 сборник 1981(753)	Макаронные изделия отварные	200	7.30	6.64	46.50	282.00	0.16	0.00	0.04	54.60	80.04	32.78	1.32
Т.К № 294 сборник 2015г	Котлета рубленая из птицы	50/5	8.80	9.38	5.14	143.00	0.10	0.45	26.90	28.89	40.00	11.10	1.81
Т.К №434 сборник1981г(1010)	Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.05	15.22	59	0.00	2.90	0.00	8.05	9.78	5.24	0.90
№ 338 сборник	Фрукты свежие	65	0.26	0.26	6.37	31	0.02	6.50	0.00	10.40	7.15	5.85	1.43
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	ИТОГО:		49.12	16.73	94.35	616.55	0.28	9.85	26.94	101.94	136.97	54.97	5.46
	ДЕНЬ № 3												
	Горячее питание												
Т.К №439 сборник 1981 (773)	Капуста тушеная (свежая)	200	4.74	6.40	21.20	154.00	0.08	105.76	0.04	124.14	84.42	42.62	1.68
Т.К № 288 сборник	Филе птицы отварное с маслом	100/10	23.48	25.82	0.48	328.00	0.04	2.36	98.20	56.00	167.00	20.28	1.90
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	ИТОГО:		60.72	32.62	52.78	687.55	0.12	108.12	98.24	180.34	251.42	62.90	3.61
	ДЕНЬ № 4												
	Горячее питание												
Т.К № 182 сборник 2015 г	Каша молочная ячневая (жидкая) с сахаром и маслом	200	6.64	0.89	44.70	295.40	0.13	1.06	52.72	147.77	219.53	33.19	0.88
Т.К № 422 сборник1981(1024)	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	22.31	105	0.02	0.65	0.01	60.4	45	7	0.09
	Батон подмосковный	50	3.88	1.26	28.39	141.11							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	0.48	0.36	12.36	56.4	0.02	6	0	22.8	19.2	14.4	2.76
	ИТОГО:		12.40	4.11	107.76	597.91	0.17	7.71	52.73	230.97	283.73	54.59	3.73
	ДЕНЬ № 5												
	Горячее питание												
Т.К №443сборник 1981 (759)	Картофельное пюре	250	5.40	9.33	36.75	260.00	0.03	43.25	0.05	115.83	161.18	57.48	2.23
Т.К № 294 сборник 2015г	Котлета рубленая из птицы	50/5	8.80	9.38	5.14	143.00	0.10	0.45	26.90	28.89	40.00	11.10	1.81
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	Хлеб дарницкий	30	2.13	0.31	13.75	65.60							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:		16.93	19.47	80.45	572.60	0.16	53.80	26.95	165.97	220.42	81.98	7.10
	ДЕНЬ № 6												
	Горячее питание												
Т.К № 291 сборник 2015г	Плов из птицы или кролика	225	19.06	11.77	40.20	343.50	0.12	6.78	21.90	52.14	197.25	60.79	2.22

Т.К № 383 сборник 1981 г. (948)	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0	0	9.98	119	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:		51.96	12.57	81.10	611.05	0.15	16.78	21.90	68.34	208.25	69.79	4.45
	ДЕНЬ № 7												
	Горячее питание												
№ 223 сборник	Запеканка из творога	200	29.93	22.64	57.35	553.00	0.12	0.96	133.13	400.60	440.68	54.39	1.32
№ 338 сборник	Фрукты свежие	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.04	15.00	0.00	24.00	16.50	13.50	3.3
Т.К №433 сборник 1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	ИТОГО:		30.73	23.29	87.06	680.50	0.16	16.06	133.13	429.85	465.42	72.29	5.48
	ДЕНЬ № 8												
	Горячее питание												
Т.К №265 сборник 1981г(444)	Макароны с сыром	200/20/10	12.14	14.96	47.96	382.00	0.18	0.32	0.10	224.22	191.10	41.86	1.32
Т.К №395 сборник 1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:		45.04	15.76	88.86	634.55	0.21	10.32	0.10	240.42	202.10	50.86	3.55
	ДЕНЬ № 9												
	Горячее питание												
Т.К № 323 сборник 1981 г. (411)	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.18	12.80	42.46	318.00	0.22	1.20	0.06	129.12	197.54	53.22	1.42
Т.К № 382 сборник 2015г	Какао с молоком	200	3.78	0.67	25.89	125.11	0.02	1.33	0.00	133.33	111.11	25.56	2.00
	Батон подмосковный	40	2.99	0.97	21.84	108.55							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	48.00	48.00	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	19.20	13.20	10.80	2.64
	ИТОГО:		62.95	62.44	101.95	608.06	0.28	14.53	0.06	281.65	321.85	89.58	6.06
	ДЕНЬ № 10												
	Горячее питание												
Т.К №445 сборник 1981 г. (744)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.66	8.82	57.42	36.00	0.38	0.00	0.04	22.98	276.62	185.00	6.22
Т.К № 260 сборник	Гуляш	60/60	12.76	33.82	3.46	370.08	0.33	1.1	0	24	154.34	26.86	2.65
Т.К №433 сборник 1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	Хлеб дарницкий	40	2.76	0.4	17.87	85.28							
	ИТОГО:		27.38	43.09	93.76	548.36	0.71	1.20	0.04	52.23	439.20	216.26	9.73
	ИТОГО:		373.51	263.95	852.23	6,171.61	2.70	251.20	360.09	1,803.39	2,748.33	820.23	55.16

Справочник рецептуры блюд питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г. Вып.4/ Сорокина Л.И., Александров В.Г., Барсукова Л.Л., Борисова И.В. Справочник. М. Изд. дом "Ресторанные ведомости" 2003 и Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технологических нормативов г. Москва ДеЛи плюс 2015-544 с./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Разработчики сборника - М.П. Могильный, Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркина В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаева Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ИГТУ) Конь И.Я., Ларинова З.Г., Суханова Б.П., Тутельян В.А., Шумилова С.А. (Учреждение РАМН НИИ питания) Шленская Т.В., Шарова Т.Н. (ГОУ ВПО ИГТУ им. К.Г. Разумовского) Бласова А.Ю. (ГОУ СПО Пятигорский торгово-экономический техникум) Галюкова М.К. (ГОУ ВПО Майкопский государственный технический университет, кафе "О кей")

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией Могильного М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи плюс