



«Согласовано»
Директор МБОУ школа № 90

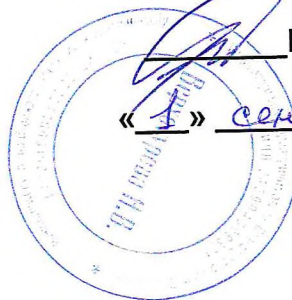
Л.А.Хворых

« 1 » сентябрь 2023 года

«Утверждаю»
Директор ИП Верхотурова Н.В.

Верхотуров С.В.

« 1 » сентябрь 2023 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для учащихся в общеобразовательных
учреждениях

на учебный период 2023-2024 год

(11 лет и старше)

для МБОУ школы № 90

г.Железногорск

2023 год

Меню приготавливаемых блюд (возрастная категория 11 лет и старше)

на оказание услуг по организации готового горячего питания учащихся в общеобразовательных учреждениях.										
НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ									
	СЕЗОН	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен.,ккал	№ тк, сб-к		
				Б	Ж	У				
		1 день								
		Завтрак								
		Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	7,55	9,09	42,86	283,95	112 (Вагнер)		
		Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)		
		Сыр (порц)	20	4,64	5,90	-	72,80	366(Вагнер)		
		Вафли	30	2,37	2,82	16,65	101,70	ГП		
		чай с сахаром,вареньем, джемом,медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685(Хлебпроднформ)		
		Итого за завтрак	580	16,46	22,91	84,77	700,05			
		Обед								
		Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	246 (Вагнер)		
		Суп -лапша	250	2,45	4,89	13,91	109,38	56 (Вагнер)		
		Плов	280	24,08	11,76	59,92	453,60	601 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Москва, Июнь 2002 г.)		
		Сок овощные,фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)		
		Хлеб пшен/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП		
		Итого за обед	972	43,12	17,84	185,48	812,48			
		Полдник								
		Молоко (жирность 2,5 %,3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)		
		Слойка с фруктовой начинкой	150	6,65	1,80	27,80	147,50	ГП		
		Итого за полдник	350	12,24	8,18	37,18	264,81			
		Итого за день		71,82	48,93	307,43	1777,34			

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ							№ тк, сб-к
	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ							
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал		
Б			Ж	У				
	2 день							
	Завтрак							
	Кукуруза консервированная отварная	50	1,57	1,65	3,50	38,94	229 (Вагнер)	
	Омлет натуральный	200/5	18,48	28,63	4,83	350,92	132 (вагнер)	
	Батон	100	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП	
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	692(Хлебпродинформ)	
	Итого за завтрак	555	33,20	33,28	112,47	580,38		
	Обед							
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	4,60	23,00	246 (Вагнер)	
	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	42 (Вагнер)	
	Рагу	280	24,61	31,34	29,12	493,73	595 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для	
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	282 (Вагнер)	
	Хлеб пшени/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП	
	Итого за обед	972	44,69	43,73	183,64	926,47		
	Полдник							
	Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)	
	Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт	2,00	12,00	84,00	67,50	ГП	
	Печенье	20	1,95	1,3	31,25	71,00	ГП	
	Итого за полдник	370	9,55	19,68	123,43	251,02		
	Итого за день		87,44	96,70	419,54	1757,87		

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ							№ Тк, сб-к
	СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ						
		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал		
Приём пищи, наименование блюда	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Энерг.цен., ккал	№ Тк, сб-к
3 день								
Завтрак								
Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99			136,51	191 (Вагнер)
Каша рассыпчатая гречневая	200	11,60	10,40	56,80			372,00	508 (Хлебпродинформ)
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00			58,00	684/685(Хлебпродинформ)
Батон	50	11,76	1,40	86,80			101,20	ГП
Итого за завтрак	565	41,06	17,90	161,59			667,71	
Обед								
Маринад овощной без томата	100	1,68	9,07	10,39			130,94	613 (Хлебпродинформ)
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61			98,79	45 (Вагнер)
Птица отварная	100/5	26,03	26,03	1,39			346,69	212(Вагнер)
Рис припущенный	200	4,80	8,00	49,40			294,00	512 (Хлебпродинформ)
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	-	21,01			46,87	705 (Хлебпродинформ)
Хлеб пшени/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55			199,50	ГП
Итого за обед	992	49,32	47,88	198,35			1116,79	
Полдник								
Ватрушка с творогом	150	7,08	2,63	41,81			119,07	ГП
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18			112,52	272 (Вагнер)
Итого за полдник	350	12,68	9,01	49,99			231,59	
Итого за день		103,06	74,79	409,93			2016,09	

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ПЕРВАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ							№ т/к, сб-к
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал		
			Б	Ж	У			
4 день								
Завтрак								
	Макароны с сыром	230	6,77	15,97	11,13	288,19		и кулинарных изделий Москва, Киев 2003 г.)
	Бутерброды с маслом	10\100	1,70	5,10	10,26	183,60		379 (Вагнер)
	Чай с лимоном	200\15\7	0,070	0,01	15,31	61,62		686 (Хлебпродинформ)
	Итого за завтрак	562	8,54	21,1	36,7	533,41		
Обед								
	Икра свекольная	100	2,27	7,57	13,62	119,59		233 (Вагнер)
	Солянка домашняя	250	5,03	11,30	32,38	149,60		228 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для 172 (Вагнер)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	170	17,63	9,75	9,12	194,64		520 (Хлебпроднформ)
	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94		705 (Хлебпродинформ)
	Компот из с/ф	200	0,68	-	21,01	46,87		ПП
	Хлеб пшени/украинс	70\72	13,79	0,89	102,55	199,50		
	Итого за обед	1062	43,66	37,59	210	924,1		
Полдник								
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00		293 (Вагнер)
	Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт	2,00	12,00	84,00	67,50		ПП
	Булочка Майская	50	6,65	1,80	27,80	147,50		ПП
	Итого за полдник	380	4,00	12,20	89,80	103,50		
	Итого за день		56,20	70,87	336,23	1561,05		

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ПЕРВАЯ		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ				Энерг.цен.,ккал	№ тк, сб-к
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г					
			Б	Ж	У			
5 день								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,40	8,28	40,76	262,66	114 (Вагнер)	
	Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)	
	Печенье	20	2,37	2,82	16,65	101,70	ГП	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685(Хлебпроднформ)	
	Итого за завтрак	560	10,67	16,20	82,67	605,96		
Обед								
	Икра кабачковая	100	1,37	5,23	7,36	78,65	232 (Вагнер)	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	37 (Вагнер)	
	Котлета особая с м.сл.	100/5	15,26	16,74	8,20	252,50	609 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	516 (Хлебпроднформ)	
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)	
	Хлеб пшени/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП	
	Итого за обед	997	41,67	37	182	959,2		
Полдник								
	Молоко (жирность 2,5 %;3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)	
	Крендель с сахаром	150	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП	
	Итого за полдник	350	7,59	18,38	93,38	234,81		
	Итого за день		59,93	71,35	357,87	1799,99		

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ВТОРАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ							Энерг.цен.,ккал	№ тк, сб-к
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г				У		
			Б	Ж	У	У			
6 день									
Завтрак									
	Каша "Дружба"	250/5	8,19	10,41	43,86			301,39	102 (Вагнера)
	Сыр (порц)	20	4,64	5,90	-			72,80	366(Вагнер)
	Бутерброды с маслом	10х50	1,70	5,10	10,26			183,60	379 (Вагнер)
	Вафли	25	2,37	2,82	16,65			101,70	ГП
	Чай с сахаром,вареньем, джемом,медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00			58,00	684/685(Хлебпроднформ)
	Итого за завтрак	575	17,10	24,2	85,8			717,49	
Обед									
	Горошек зеленый консервированный отварной	100	3,13	3,29	6,99			77,88	229 (Вагнер)
	Суп -лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91			109,38	56 (Вагнер)
	Гуляш	100	18,07	20,18	5,62			276,28	180 (Вагнер)
	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06			213,94	520 (Хлебпроднформ)
	Сок овощные,фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80			36,00	293 (Вагнер)
	Хлеб пшени/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55			199,50	ГП
	Итого за обед	992	43,70	37,53	165,9			913,0	
Полдник									
	Ватрушка с повидлом	150	6,65	1,80	27,80			147,50	ГП
	Молоко (жирность 2,5 %,3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38			117,31	288 (Вагнер)
	Итого за полдник	350	12,24	8,18	37,18			264,81	
	Итого за день		73,03	69,94	288,88			1895,27	

НЕДЕЛЯ	ВТОРАЯ							№ тк, сб-к
	СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ						
		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	
		Б	Ж	У				
7 день								
Завтрак								
	Запеканка из творога со стущ. молоком	200/50	38,96	16,15	38,80	456,31	141 (Вагнер)	
	Батон	100	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП	
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	692(Хлебпродинформ)	
	Итого за завтрак	550	52,1	19,1	143,0	646,8		
Обед								
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	4,60	23,00	246 (Вагнер)	
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45 (Вагнер)	
	Голубцы ленивые	280	18,37	18,73	13,80	297,39	178 (Вагнер)	
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	282 (Вагнер)	
	Хлеб пшени/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП	
	Итого за обед	972	35,76	23,71	149,55	679,3		
Полдник								
	Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)	
	Вафли	20	3,75	4,90	37,20	108,50	ГП	
	Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт/150	2,00	12,00	84,00	67,50	ГП	
	Итого за полдник	370	11,35	23,28	129,38	288,52		
	Итого за день		99,23	66,14	421,88	1614,66		

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ВТОРАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ							№ тк, сб-к
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал		
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак								
	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,63	0,66	1,40	15,58	229 (Вагнер)	
	Котлеты или биточки рубленые из птицы	100/5	15,74	17,79	10,74	265,84	498(Хлебпроднформ)	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	516 (Хлебпроднформ)	
	Батон	50	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685(Хлебпроднформ)	
	Итого за завтрак	590	35,69	26,91	161,04	722,08		
Обед								
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	246 (Вагнер)	
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	71 (Вагнер)	
	Жаркое по-домашнему	280	28,69	22,06	28,16	425,19	590 (Сборник рецептов блюд)	
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,04	25,21	97,86	699 (Хлебпроднформ)	
	Хлеб пшени/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП	
	Итого за обед	972	49,70	31,30	177,61	907,5		
Полдник								
	Молоко (жирность 2,5 %; 3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)	
	Рожок сдобный	150	6,65	1,80	27,80	147,50	ГП	
	Итого за полдник	350	12,24	8,18	37,18	264,81		
	Итого за день		97,62	66,39	375,83	1894,41		

НЕДЕЛЯ	ВТОРАЯ							№ т/к, сб-к
	СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ		Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал	
		Масса порции, г	Б	Ж	У	У		
Приём пищи, наименование блюда	9 день							
	Завтрак							
Каша ячневая молочная вязкая с м.сл.	250/5	9,04	8,34	49,43	308,59	115 (Вагнер)		
Бургероды с маслом	10/50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)		
Яйцо вареное	1 шт/40	2,00	12,00	84,00	117,50	139 (Вагнер)		
Чай с лимоном	200/15/7	0,070	0,01	15,31	61,62	686 (Хлебпродинформ)		
Итого за завтрак	577	12,81	25,45	159,00	671,31			
	Обед							
Икра свекольная	100	2,27	7,57	13,62	119,59	233 (Вагнер)		
Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	42 (Вагнер)		
Птица отварная	100/5	26,03	26,03	1,39	346,69	212(Вагнер)		
Рис припущенный	200	4,80	8,00	49,40	294,00	512 (Хлебпродинформ)		
Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)		
Хлеб пшени/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП		
Итого за обед	997	53,92	54,0	205,13	1145,38			
	Полдник							
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)		
Слойка с фруктовой начинкой	150	6,65	1,80	27,80	147,50	ГП		
Итого за полдник	350	12,25	8,18	35,98	260,0			
Итого за день		78,98	87,62	400,11	2076,70			

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ВТОРАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ							Энерг.цен.,ккал	№ т\к, сб-к
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г				Энерг.цен.,ккал		
			Б	Ж	У	У			
10 день									
Завтрак									
	Блинчики со сущ.молоком	200	10,67	7,55	70,00		390,51	302 (Вагнер)	
	Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт/150	2,00	12,00	84,00		67,50	ГП	
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35		89,32	692(Хлебпроднформ)	
	Итого за завтрак	550	14,1	21,1	171,4		547,3		
Обед									
	Икра кабачковая	100	1,37	5,23	7,36		78,65	232 (Вагнер)	
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05		104,16	43 (Вагнер)	
	Котлета или биточки рыбные	100/5	17,68	11,96	11,43		233,75	388 (Хлебпроднформ)	
	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06		213,94	520 (Хлебпроднформ)	
	Сок овощные,фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80		36,00	293 (Вагнер)	
	Хлеб пшен/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55		199,50	ГП	
	Итого за обед	997	41,02	32,7	168		866,0		
Полдник									
	Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18		112,52	272 (Вагнер)	
	Сырники со сущ.молоком	200	36,16	6,99	59,56		445,76	154 (Вагнер)	
	Итого за полдник	400	41,76	13,37	67,74		558,28		
	Итого за день		96,85	67,21	407,34		1971,61		

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2008г. Под редакцией: ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» Им, Ак, Вагнера, Уральского регионального центра питания.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Марчук А, Г, 1999г
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ 2004"
4. Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения 2.3./2.4.3590-20
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Киев, Москва 2003 год. Здобнов А.И.,Цыганенко В.А.,Пересичный М.И.
6. Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий 2009 г.

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 11 лет и старше

Прием пищи	пищевые вещества (Г)			К/калл
	Б	Ж	У	
Итого	824,17	719,94	3725,04	18365,00
Показатель по усредненному дню	82,42	71,99	372,50	1836,50
Потребность в пищевых веществах	54,0	55,20	229,80	1632,00

Расчёт биологической и энергетической ценности, витаминного и микроэлементного состава по усреднённому дню (11 лет и старше)

Прием пищи	пищевые вещества (Г)			К/калл
	Б	Ж	У	
Первый день (понедельник)	71,82	48,93	307,43	1777,34
Второй день (вторник)	87,44	96,70	419,54	1757,87
Третий день (среда)	103,06	74,79	409,93	2016,09
Четвертый день (четверг)	56,20	70,87	336,23	1561,05
Пятый день (пятница)	59,93	71,35	357,87	1799,99
Шестой день (понедельник)	73,03	69,94	288,88	1895,27
Седьмой день (вторник)	99,23	66,14	421,88	1614,66
Восьмой день (среда)	97,62	66,39	375,83	1894,41
Девятый день (четверг)	78,98	87,62	400,11	2076,70
Десятый день (пятница)	96,85	67,21	407,34	1971,61
ИТОГО за десять дней	824,17	719,94	3725,04	18365,0
ПОКАЗАТЕЛЬ по усредненному дню	82,42	71,99	372,50	1836,50