Согласовано	Утверждаю
И.о.начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Хабаровскому краю в Николаевском и Охотском районах _____ Симакина Т.Л. 26 сентября 2018 год	Директор МБОУ СОШ р.п. Многовершинный И.А. Павлюкова _____

Примерное десятидневное меню МБОУ СОШ р.п. Многовершинный
Николаевского муниципального района Хабаровского края
11-18 лет

Меню составлено с применением: Сборника технических нормативов - Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М.: ДеЛи принт,2011-544 с.

Первый день

№ тех карты		Наименование блюд	выход	Белки,г	В т.ч.,животные	Жиры,г	В т.ч. растительные	углеводы	Калорийность ,ккал
Завтрак									
№181	1	Каша манная жидкая	250	6.9	3.3	12.1	0.4	48.1	331
№377	2	Чай с сахаром	200	0.1				15,2	60
	3	Хлеб пшеничный	50	3.9		0.5	0.5	24.0	117
№15	4	Сыр	30	7.0	7.0	8.9			108
		ВСЕГО		17.9	10.3	21.5	0.9	87.3	616
Обед									
№45	1	Салат из квашенной капусты	100	1,3		3.2	3.2	6.5	60
№97	2	Суп картофельный	250	2.3		2.8	2.8	16.9	114
№244	3	Плов	300	30.6	26.0	29.0	10.2	49.0	594
	4	Хлеб пшеничный	60	3.4		0.7	0.7	30.0	138
№376	5	Чай с сахаром	200	0.1				15	60
		ВСЕГО		*37.7*	*26.0*	*35.7*	*16.9*	*87.6*	*966*
		ИТОГО		*55.6*	*36.3*	*57.2*	*17.8*	*174.7*	*1582*
		Доля от суточной потребности		*62%*		*62%*		*48%*	*60%*

Второй день

№ тех. карты		Наименование блюд	выход	Белки,г	В т.ч.,жив отные	Жиры,г	В т.ч. растительные	углеводы	Калорийность, ккал
Завтрак									
№173	1	Каша вязкая овсяная	250	10.8	3.5	1.6	3.6	47.8	379
	2	Хлеб пшеничный	50	3,9		0,5	0,5	24,0	117
№14	3	Масло сливочное	10	0.1	0.1	7.2		0.1	66
№376	4	Чай с сахаром	200	0.1				15	60
		ВСЕГО		14.9	3.6	9.3	4.1	86.9	622
Обед									
№53	1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.6		4.1	4.1	7.3	73
№88	2	Щи из свежей капусты	250	1.8		4.9	4.9	7.9	90
№171	3	Каша рассыпчатая гречневая	180	11.25		12.4	3.0	63.0	355
№246	4	Гуляш в томатном соусе	100	11.9	11.2	11.5		3,8	166
	5	Хлеб пшеничный	60	3.4		0.7	0.7	30.0	138
№349	6	Компот из свежих яблок/груш (с-витаминизация)	200	0.2		0.2	0.2	28.0	115
		ВСЕГО		*39.6*	*11.2*	*33.8*	*12.9*	*140.0*	*902*
		ИТОГО		*56.4*	*14.8*	*43.1*	*17.3*	*232.0*	*1559*
		Доля от суточной потребности		*63%*		*47%*		*64%*	*59%*

Третий день

№		Наименование блюд	выход	Белки,г	В т.ч.,животные	Жиры,г	В т.ч. растительные	углеводы	Калорийность, ккал
Завтрак									
№ 173	1	Каша вязкая пшенная	250	9.4	3.3	13.6	3.0	54.1	389
№377	3	Чай с лимоном(с-витаминизация)	200	0.1				15.2	62
	4	Хлеб пшеничный	50	3,9		0,5	0,5	24,0	117
№14	5	Масло сливочное	10	0.1	0.1	7.2		0.1	66
		ВСЕГО		13.5	3.4	21.3	3.5	93.4	634
Обед									
№21	1	Салат из соленых огурцов	100	0.8		0.5	0.5	2.6	148
№98	2	Суп крестьянский с рыбными фрикадельками	250	2.1		2.8	2.8	15.4	106
№ 309	3	Макароны отварные	200	7.3	0.1	6.0	1,0	35.3	225
№261	4	Печень, тушеная в соусе	100	12.7	12.1	8.7	4.7	3.8	159
	5	Хлеб пшеничный	60	3.4		0.7	0.7	30.0	138
№376	6	Чай с сахаром	200	0.1				15	60
		ВСЕГО		*26.7*	*12.2*	*18.7*	*9.7*	*102.1*	*836*
		ИТОГО		*39.9*	*15.6*	*40.0*	*13.2*	*195.5*	*1470*
		Доля от суточной потребности		*44%*		*43%*		*54%*	*56%*

Четвертый день

№		Наименование блюд	выход	Белки,г	В т.ч., животные	Жиры, г	В т.ч. растительные	углеводы	Калорийность ,ккал
Завтрак									
№174	1	Каша вязкая рисовая	250	7.0	3.4	4.3	0.1	62.9	319
	2	Хлеб пшеничный	50	3,9		0,5	0,5	24,0	117
№14	3	Масло сливочное	10	0.1	0.1	7.2		0.1	66
№376	4	Чай с сахаром	200	0.1				15	60
		ВСЕГО		*11.1*	*3.5*	*12.0*	*0.6*	*102.0*	*502*
Обед									
№67	1	Винегрет	100	1.4		10.0	10.0	7.3	125
№103	2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7		2.8	2.8	17.5	118
№171	3	Каша рассыпчатая перловая	180	5.2	0.1	8.8	0.6	37.0	248
№256	4	Мясо тушеное	100	15.2	14.7	17.4	4.8	2.6	225
№382	5	Какао	200	3.7	2.7	2.6	0.7	25	138
		ВСЕГО		*28,2*	*17.5*	*41.6*	*18.9*	*89.4*	*854*
		ИТОГО		*39.3*	*21.0*	*53.6*	*19.5*	*191.4*	*1356*
		Доля от суточной потребности		*44%*		*58%*		*53%*	*52%*

Пятый день

№		Наименование блюд	выход	Белки,г	В т.ч.,животные	Жиры,г	В т.ч. растительные	углеводы	Калорийность ,ккал
Завтрак									
№181	1	Каша жидкая ячневая	250	7.8	3.5	13.0	0.1	46.7	68
	2	Хлеб пшеничный	50	3,9		0,5	0,5	24,0	117
№15	3	Сыр	30	7.0	7.0	8.9			108
№376	4	Чай с сахаром	200	0.1				15	60
		ВСЕГО		18.8	10.5	22.4	0.6	85.7	353
Обед									
№ 52	1	Салат из свеклы отварной	100	3.4		12.0	12.0	16.5	186
№101	2	Суп с крупой (геркулес)	250	1.6		2.2	2.2	9.7	169
№302	3	Каша гречневая	200	11.5	0.5	8.1	3.0	51.5	325
№281	4	Биточки из говядины с водой	100	9.3	8.0	7.8	0.1	7.6	138
№331	5	Соус с томатом	10	0.2	0.1	0.5		0.7	8
	6	Хлеб пшеничный	60	3.4		0.7	0.7	30.0	138
№347	7	Чай с сахаром	200	0.1				15	60
		ВСЕГО		*29.5*	*8.6*	*31.3*	*18.0*	*131.0*	*1024*
		ИТОГО		*48.3*	*19.1*	*53.7*	*18.6*	*216.7*	*1377*
		Доля от суточной потребности		*54%*		*58%*		*61%*	*52%*

Шестой день

№		Наименование блюд	выход	Белки,г	В т.ч.,животные	Жиры,г	В т.ч. растительные	углеводы	Калорийность, ккал
Завтрак									
№173	1	Каша вязкая пшеничная	250	10.3	3.5	13.2	0.8	52.8	382
	3	Хлеб пшеничный	50	3,9		0,5	0,5	24,0	117
№14	4	Масло сливочное	10	0.1	0.1	7.2		0.1	66
№382	5	Какао	200	3.7	2.7	2.6	0.7	25	138
		ВСЕГО		18.0	6.3	23.5	2.0	81.9	703
Обед									
№70/71	1	Овощи натуральные соленые/свежие	100	46.0	1.2			1.6	10
№ 82	2	Борщ	250	1.6		4.9	4.9	8.6	91
№171	3	Рис	200	4.7	0.1	9.7	0.7	49.1	302
№261	4	Печень, тушеная в соусе	100	12.7	12.1	8.7	4.7	3.8	159
	5	Хлеб пшеничный	60	3.4		0.7	0.7	30.0	138
№377	6	Чай с лимоном (с-витаминизация)	200	0.1				15.2	62
		ВСЕГО		*68.5*	*12.8*	*24.0*	*11.0*	*107.5*	*757*
		ИТОГО		*86.5*	*19.1*	*47.5*	*13.0*	*189.4*	*1460*
		Доля от суточной потребности		*112%*		*52%*		*53%*	*56%*

Седьмой день

№		Наименование блюд	выход	Белки,г	т.ч.,жив	Жиры,г	В т.ч. растительные	углеводы	Калорийность, ккал
Завтрак									
№ 182	1	Каша жидкая пшенная	250	8.8	3.4	5.3	1.6	56.0	307
№376	2	Чай с сахаром	200	0.1				15	60
	3	Хлеб пшеничный	50	3,9		0,5	0,5	24,0	117
№15	4	Сыр	30	7.0	7.0	8.9			108
		ВСЕГО		19.8	10.4	14.7	2.1	95.0	592
Обед									
№36	1	Салат картофельный с сельдью	100	5.0	3.8	5.4	4.1	11.3	113
№96	2	Рассольник ленинградский	250	2.0		5.1	5.1	9.6	86
№202	3	Макароны	200	7.5		0.9	0.9	22.6	208
№251	4	Поджарка	100	21.4	20.5	27.8	710.3	4.2	351
	5	Хлеб пшеничный	60	3.4		0.7	0.7	30.0	138
№349	6	Компот из свежих плодов (с-витаминизация)	200	0.6	0.1	0.1	0.1	32.0	133
		ВСЕГО		*39.9*	*24.4*	*40.0*	*21.2*	*109.7*	*1029*
		ИТОГО		*59.7*	*34.8*	*54.7*	*23.3*	*204.7*	*1621*
		Доля от суточной потребности		*66%*		*59%*		*57%*	*62%*

Восьмой день

№		Наименование блюд	выход	Белки,г	В т.ч.,жив отные	Жиры,г	В т.ч. растите льные	углеводы	Калорийность ,ккал
Завтрак									
№173	1	Каша вязкая овсяная	250	10.7	3.4	7.4	3.6	59.5	348
	2	Хлеб пшеничный	50	3,9		0,5	0,5	24,0	117
№14	3	Масло сливочное	10	0.1	0.1	7.2		0.1	66
№376	4	Чай с сахаром	200	0.1				15	60
		ВСЕГО		14.8	3.5	15.1	4.1	94.6	591
Обед									
№42	1	Салат картофельный с зеленым горошком и солеными огурцами	100	1.7		6.2	6.2	9.2	100
№102	2	Суп с бобовыми(горох)	250	12.2		2.1	2.1	1.3	59
№139	3	Капуста тушеная	250	5.1		9.2	9.2	19.7	192
№ 271	4	Котлета домашняя	100	11.9	10.0	24.3	4.0	14.1	338
	5	Хлеб пшеничный	60	3.4		0.7	0.7	30.0	138
№ 352	6	Кисель из яблок	200	0.1		0.1	0.1	28.0	119
		ВСЕГО		*34.4*	*10.0*	*42.6*	*22.3*	*102.3*	*946*
		ИТОГО		*49.2*	*13.5*	*57.4*	*26.4*	*196.9*	*1537*
		Доля от суточной потребности		*55%*		*62%*		*54%*	*58%*

Девятый день

№		Наименование блюд	выход	Белки,г	В т.ч.,жив отные	Жиры,г	В т.ч. растите льные	углеводы	Калорийность, ккал
Завтрак									
№121	1	Суп молочный с крупой(рис)	250	3.7	3.4	4.5		7.7	89
№377	2	Чай с лимоном	200	0.1				15.2	62
	3	Хлеб пшеничный	50	3,9		0,5	0,5	24,0	117
№14	4	Масло сливочное	10	0.1	0.1	7.2		0.1	66
		ВСЕГО		*7.8*	*3.5*	*12.2*	*0.5*	*47.0*	*334*
Обед									
№65	1	Салат из моркови, яблок с яйцом	100	1.7	1.0	11.1	0.4	12.2	96
№ 98	2	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	11.5		4.9	4.9	6.1	176
№128	3	Картофельное пюре	200	5.2	0.9	12.2	0.6	24.0	230
№227	4	Рыба припущенная с соусом	100	12.5	12.1	4.0		12.6	191
	5	Хлеб пшеничный	60	3.4		0.7	0.7	30.0	138
№347	6	Чай с сахаром	200	0.1				15	60
		ВСЕГО		*34.4*	*22.1*	*32.1*	*6.6*	*99.9*	*891*
		ИТОГО		*42.2*	*25.6*	*45.1*	*7.1*	*146.9*	*1225*
		Доля от суточной потребности		*47%*		*49%*		*41%*	*47%*

Десятый день

№		Наименование блюд	выход	Белки,г	В т.ч.,животные	Жиры,г	В т.ч. растительные	углеводы	Калорийность, ккал
Завтрак									
№183	1	Каша жидкая гречневая	250	10.8	4.9	15.5	1.6	41.9	351
	2	Хлеб пшеничный	50	3.9		0.5	0.5	24.0	117
№14	3	Масло сливочное	10	0.1	0.1	7.2		0.1	66
№ 352	4	Кисель из яблок	200	0.1		0.1	0.1	28.0	119
		ВСЕГО		14.9	6.0	23.3	2.2	94.0	653
Обед									
№69	1	Салат из морской капусты	100	1.0		10.0		7.0	122
№108	2	Суп картофельный с крупой (ячневая)	250	2.1		2.7	2.7	12.1	86
№125	3	Горох овощной отварной	200	6.2		7.1	0.5	14.3	135
№256	4	Мясо тушеное	100	15.2	14.7	17.4	4.8	2.6	225
№382	5	Какао	200	3.7	2.7	2.6	0.7	25	138
	6	Хлеб пшеничный	60	3.4		0.7	0.7	30.0	138
		ВСЕГО		31.6	17.4	40.5	9.4	91.0	844
		ИТОГО		46.5	23.4	63.8	11.6	185	1497
		Доля от суточной потребности		52%		69%		51%	56%

Приложение 3

к СанПиН 2.4.4.2599-10

Таблица1

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии

детей оздоровительных учреждений с учетом их возраста

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для детей возрастных групп:	
	с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	308 (допускается 335 за счет фруктов)	360 (допускается 383 за счет фруктов)
Энергетическая ценность - калорийность (ккал)*	2251 (2359 при увеличении углеводов)	2628 (2720 при увеличении углеводов)