

Согласовано
 Начальник территориального отдела
 Управление Роспотребнадзора
 по Приморскому краю в г. Лесозаводске
 Лизинск И.Г.
 2019 г.

Утверждаю:
 Вр.и.о. директора МОБУ СОШ ЛГО с. Ружино
 Мазур Е.В.
 « 9 » сентября 2019 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
школьной столовой МОБУ СОШ ЛГО с. Ружино
 7 – 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	160	3,09	3,96	28,97	161,00	4,7	16,4	50,60	0,36	0,02	0,00	20,00
42	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,0	3,5	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
41	Масло слив.	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Молоко пастер.	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02
	Яблоко	150	1,20	1,20	14,70	70,50	15,00	0,00	113,70	3,30	0,05	15,00	0,00
	ИТОГО	775	13,26	17,66	91,97	516,22	367,22	65,43	435,88	5,16	0,23	17,67	55,52
2 ДЕНЬ													
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
	Колбаса п/к	15	1,95	2,85	0,6	35,85	0,47	1,02	4,70	2,75	1,91	0,00	0,00
41	Масло слив.	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Груша	150	1,20	1,20	14,70	70,50	15,00	0,00	113,70	3,30	0,05	15,00	0,00
	Молоко пастер.	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02
	ИТОГО	880	15,13	18,88	103,64	592,02	313,47	81,85	431,76	9,26	2,36	24,49	29,52
3 ДЕНЬ													
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
15	Салат из свежих овощей и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00

	Молоко пастер.	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02
	ИТОГО	790	27,54	26,14	86,23	669,74	315,33	102,79	441,65	4,03	0,25	13,67	48,02
4 ДЕНЬ													
170	Борщ с мясом и сметаной	250	1,75	4,91	8,49	84,75	44,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0,00
41	Масло слив.	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
42	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Сок натур.	200	1,0	0,20	20,2	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00
	Молоко пастер.	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02
	ИТОГО	720	12,68	19,07	63,04	488,07	443,90	103,61	359,21	4,75	0,25	25,17	68,52
5 ДЕНЬ													
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,8	0,01
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
	Молоко пастер.	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02
	ИТОГО	790	22,00	24,26	85,79	631,52	347,64	109,63	471,87	4,06	0,41	27,39	48,53
6 ДЕНЬ													
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
45	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00
41	Масло слив.	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
874	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Яблоко	150	1,20	1,20	14,70	70,50	15,00	0,00	113,70	3,30	0,05	15,00	0,00
	Молоко пастер.	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02
	ИТОГО	915	17,28	22,86	101,05	683,35	345,74	105,33	544,08	6,67	0,35	32,86	44,52
7 ДЕНЬ													
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
536	Сосиска	50	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,8	0,01
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00
	Молоко пастер.	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02
	ИТОГО	790	21,72	29,60	110,43	731,00	303,77	96,46	421,31	4,63	0,30	10,36	21,03

8 ДЕНЬ													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
41	Масло слив.	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
42	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
874	Кисель /конфет	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Груша /конфет	150	1,20	1,20	14,70	70,50	15,00	0,00	113,70	3,30	0,05	15,00	0,00
	Молоко пастер.	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02
	ИТОГО	870	14,02	18,02	81,65	618,57	443,12	77,78	482,22	6,14	0,33	25,96	68,52
9 ДЕНЬ													
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
608	Котлета мясная	80	9,33	6,93	9,42	137,25	26,25	19,28	99,83	0,9	0,10	0,10	17,25
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,8	0,01
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
43	Салат из белокачанной капусты	80	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
	Молоко пастер.	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02
	ИТОГО	820	26,17	23,28	109,18	737,11	326,79	157,58	594,76	7,68	0,51	22,97	17,30
10 ДЕНЬ													
197	Рассольник	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
	Колбаса п/к	15	1,95	2,85	0,6	35,85	0,47	1,02	4,70	2,75	1,91	0,00	0,00
41	Масло слив.	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
	Сок натур.	200	1,0	0,2	20,2	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Пряник	70	1,20	1,20	14,70	70,50	15,00	0,00	113,70	3,30	0,05	15,00	0,00
	Молоко пастер.	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02
	ИТОГО	775	13,07	19,01	85,84	576,37	396,97	82,93	472,23	8,18	0,33	29,21	55,52

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: ЦОИ, 1987. - 200 с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: ЦОИ, 1987. - 200 с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: ЦОИ, 1987. - 200 с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: ЦОИ, 1987. - 200 с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: ЦОИ, 1987. - 200 с.
- Хлебопеченый завод. - М.: ЦОИ, 1987. - 200 с.
- Хлебопеченый завод. - М.: ЦОИ, 1987. - 200 с.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	13,26	17,66	91,97	516,22	367,22	65,43	435,88	5,16	0,23	17,67	55,52
2	15,13	18,88	103,64	592,02	313,47	81,85	431,76	9,26	2,36	24,49	29,52
3	27,54	26,14	86,23	669,74	315,33	102,79	441,65	4,03	0,25	13,67	48,02
4	12,68	19,07	63,04	488,07	443,90	102,61	359,21	4,75	0,25	25,17	68,52
5	22,00	24,26	85,79	631,52	347,64	109,63	471,87	4,06	0,41	27,39	48,53
6	17,28	22,86	82,45	515,90	333,74	105,33	539,79	6,47	0,35	32,86	44,52
7	21,72	29,60	110,43	731,00	303,77	96,46	421,31	4,63	0,30	10,36	21,03
8	14,02	18,02	80,19	514,57	431,12	77,78	477,93	5,94	0,33	25,96	68,52
9	26,17	23,28	109,18	737,11	326,79	157,58	594,76	7,68	0,51	22,97	17,30
10	13,07	19,01	85,84	576,37	396,97	82,93	472,23	8,18	0,33	29,21	55,52
СРЕДНЕЕ	18,287	21,88	89,88	597,25	357,99	98,24	464,64	6,02	0,532	22,98	45,70

При составлении примерного десятидневного меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. 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 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1