

Утверждаю
 Директор МКОУ АГО «Бакряжская СОШ»
 Ульянов А.А.
 2021



Примерное десятидневное меню
 горячих завтраков и обедов на весенне-летний период
 МКОУ АГО «Бакряжской средней общеобразовательной школы»
 2020–21 учебный год для детей 7-10 и 11-17 лет

	№ ТТК	Сборник рецептов №	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Калорийность		
					Б	Ж	У	7-10 лет	11-17 лет	
День 1										
завтрак	189	1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочный	200	5,15	8,32	28,51	209,88		
				200	5,15	8,32	28,51		209,88	
	20	4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		
				200	0,2	0	14		28	
	118	7	Бутерброд с маслом	35	2,69	5,25	16,11	102		
				35	2,69	5,25	16,11		102	
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
				25	1,97	0,25	12,07		58,75	
	Итого								398,63	398,63
	Обед	19	4	Суп пюре из разных овощей	200	3,2	4	9,68	87,2	
250					4	5	12,1		109	
41		6	Гренки из пшен. хлеба	15	1,78	0,18	10,23	52,74	52,74	
				27	6	Плов из отварной говядины	200	21,83	17	30,67
861		9	Компот из яблок	250	27,28	21,25	38,33		454	
				200	0,144	0,144	18,49	77		
368		11	Яблоко	200	0,144	0,144	18,49		77	
				100	0,4	0,4	9,8	44		
19		6	Помидор свежий	100	0,4	0,4	9,8		44	
				60	0,66	0,12	2,28	14,4		
200103		5	Хлеб пшеничный	100	1,1	0,2	3,8		24	
				25	1,97	0,25	12,07	58,75		
200102		5	Хлеб Дарницкий	25	1,97	0,25	12,07		58,75	
				25	1,65	0,275	10,25	50		
200102		5	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,275	10,25	50		
				25	1,65	0,275	10,25		50	
Итого								747,09	869,49	

День 2										
завтрак	112	1	Суп молочный	250	5,7	4,9	21,7	155		
				250	5,7	4,9	21,7		155	
	133	8	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2		
				200	3,6	2,67	29,2		155,2	
	17	10	Бутерброд с повидлом	38	2,32	0,24	20,08	92		
				38	2,32	0,24	20,08		92	
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
				25	1,97	0,25	12,07		58,75	
	Итого								460,9	460,95
	Обед									
Обед	162	7	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,7	1,8	12	86,4		
				250	1,9	2,25	17		108	
	118	6	Голубцы ленивые	100	8,51	8,28	3,51	142,68		
				120	10,22	9,94	4,22		171,22	
	46	6	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	33,46	
	103	4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25		
				180	3,67	5,76	24,53		164,70	
	144	3	Компот из изюма	200	0,48	0	23,8	90		
				200	0,48	0	23,8		90	
	19	6	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4		
				100	0,8	0,1	2,5		14	
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
				25	1,97	0,25	12,07		58,75	
	200102	5	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,275	10,25	50		
				25	1,65	0,275	10,25		50	
	41	6	Гренки из пшен. хлеба	15	1,78	0,18	10,23	52,74	52,74	
	Итого								659,6	742,87
	День 3									
завтрак	173	4	Омлет натуральный	150	15,58	19,66	2,91	251,37		
				150	15,58	19,66	2,91		251,37	
	176	7	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61		

				200	0,1	0	15,2		61
	101	7	Бутерброд с сыром	40	2,5	3,1	15,4	123	
				40	2,5	3,1	15,4		123
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
				25	1,97	0,25	12,07		58,75
Итого								494,1	494,12
Обед	131	11	Борщ со сметаной	200	2,19	4,76	10,94	95,4	
				250	2,74	5,95	12,5		119,25
	0315	4	Греча рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,4	5
				180	8,95	6,73	43		276,53
	46	6	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	33,46
	34	4	Сосиски отварные	90	9,36	18	19,08	201,6	
				100	10,4	20	21,2		224
	411	1	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	
				200	0,1	0,1	27,9		113
	130206	5	Горошек	60	1,86	0,12	3,9	24,12	
				100	3,1	0,2	6,5		40,2
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
				25	1,97	0,25	12,07		58,75
	200102	5	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,275	10,25	50	
			25	1,65	0,275	10,25		50	
Итого								806,78	915,19

День 4										
завтрак	189	1	Каша пшеничная жидкая	200	7,39	9,11	32,21	241,5	6	
				200	7,39	9,11	32,21		241,5	
	127	3	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90		
				200	1,2	1,3	13		90	
	108	10	Бутерброд с молоком сгущенным	45	3,36	1,51	22,9	120		
				45	3,36	1,51	22,9		120	
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
				25	1,97	0,25	12,07		58,75	
	Итого								510,3	510,3

				180	3,67	5,76	24,53		164,7
	19	6	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	
				100	0,8	0,1	2,5		14
	144	3	Компот из сухофр. Курага + чернослив	200	0,48	0	23,8	90	
				200	0,48	0	23,8		90
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
				25	1,97	0,25	12,07		58,75
	200102	5	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,275	10,25	50	
				25	1,65	0,275	10,25		50
Итого								710,8	793,6

День 6										
завтрак	112	1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155		
				250	5,7	4,9	21,7		155	
	20	4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		
				200	0,2	0	14		28	
			Сдоба	60	4,2	1,08	31,86		154,2	
				60	4,2	1,08	31,86	154,2		
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
				25	1,97	0,25	12,07		58,75	
	Итого								395,9	395,9
	Обед	149	4	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	
				250	2,1	7,48	11,69		122,9	
120534		4	Запеканка картофельная с мясом	210	15,35	17,25	24,14	312,89		
				250	18,27	20,54	28,74		372,4	
100537		5	Кукуруза консервированная	60	6,18	2,94	36	57,18		
				100	10,3	4,9	60		95,3	
861		9	Компот из яблок	200	0,144	0,144	18,49	77		
				200	0,144	0,144	18,49		77	
368		11	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		
				100	0,4	0,4	9,8		44	
200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75			

				25	1,97	0,25	12,07		58,75	
	200102	5	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,275	10,25	50		
				25	1,65	0,275	10,25		50	
Итого								698,1	820,5	
завтрак	189	1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочный	200	5,15	8,32	28,51	209,8 8		
				200	5,15	8,32	28,51		209,8	
	17	10	Бутерброд с повидлом	38	2,32	0,24	20,08	92		
				38	2,32	0,24	20,08		92	
	133	8	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2		
				200	3,6	2,67	29,2		155,2	
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
				25	1,97	0,25	12,07		58,75	
	Итого								515,8	515,8
	Обед	130	12	Свекольник со сметаной	200	1,62	4,05	11,37	83,21	
250					2,25	5,63	15,79		115,5	
35		7	Котлеты из птицы припущенные	90	9,51	7,96	7,17	120		
				100	11,89	9,2	8,97		150	
46		6	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	33,46	
100		4	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,4 5		
				180	6,62	5,42	31,73		202,1	
144		3	Компот из изюма	200	0,48	0	23,8	90		
				200	0,48	0	23,8		90	
19		6	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4		
				100	1,1	0,2	3,8		24	
200103		5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
				25	1,97	0,25	12,07		58,75	
200102		5	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,275	10,25	50		
				25	1,65	0,275	10,25		50	
Итого								618,2	723,9	

День 8

завтрак	187	3	Каша из пшена и риса	200	6,32	8,96	34,08	241,6		
				200	6,32	8,96	34,08		241,6	
	176	7	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61		
				200	0,1	0	15,2		61	
	101	7	Бутерброд с сыром	40	2,5	3,1	15,4	123		
				40	2,5	3,1	15,4		123	
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
				25	1,97	0,25	12,07		58,75	
	Итого								484,3	484,3
	Обед	110409	14	Суп пюре из гороха	200	5,94	3,62	13,28	118,8	
					250	7,42	4,52	16,6		148,5
		41	6	Гренки из пшен. хлеба	15	1,78	0,18	10,23	52,74	52,74
170463		13	Куры тушенные в сметанном соусе с томатом	100	12,75	22,45	1,4	258,3		
				100	12,75	22,45	1,4		258,3	
103		4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,2		
				180	3,67	5,76	24,53		164,7	
19		6	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4		
				100	0,8	0,1	2,5		14	
411		1	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113		
				200	0,1	0,1	27,9		113	
200103		5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
				25	1,97	0,25	12,07		58,75	
200102		5	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,275	10,25	50		
				25	1,65	0,275	10,25		50	
Итого								797,3	860,1	
День 9										
завтрак		189	1	Каша пшенная жидкая	200	7,39	9,11	32,21	241,5	
	200				7,39	9,11	32,21		241,5	
	160104	2	Кофейный напиток из цикория	200	3,9	3,84	17,66	120,4		
				200	3,9	3,84	17,66		120,4	

	118	7	Бутерброд с маслом	35	2,69	5,25	16,11	102	
				35	2,69	5,25	16,11		102
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
				25	1,97	0,25	12,07		58,75
Итого								522,7	522,7
Обед	205	4	Суп картофельный с мак. изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	
				250	2,69	2,84	17,14		104,7
	120605	11	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	
				260	25,38	21,25	44,61		471,2
	130206	5	Горошек	60	1,86	0,12	3,9	24,12	
				100	3,1	0,2	6,5		40,2
	144	3	Компот из сухофруктов курага	200	0,48	0	23,8	90	
				200	0,48	0	23,8		90
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
				25	1,97	0,25	12,07		58,75
	200102	5	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,275	10,25	50	
				25	1,65	0,275	10,25		50
Итого								683,6	814,9

День 10									
завтрак	489	1	Каша манная	200	6,07	8,18	27,32	207,2	
				200	6,07	8,18	27,32		207,2
	127	3	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	
				200	1,2	1,3	13		90
	108	10	Бутерброд с молоком сгущенным	45	3,36	1,51	22,9	120	
				45	3,36	1,51	22,9		120
	200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
				25	1,97	0,25	12,07		58,75
Итого								475,9	475,9
Обед	180	3	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8	
				250	6,5	5,3	14,52		167,2

11		Рыба туш. в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	
			100	7,88	4,14	3,74		82,78
1112	4	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,3	
			180	3,43	5,18	27,62	5	170,8
144	3	Компот из сухофр. Курага + чернослив	200	0,48	0	23,8	90	
			200	0,48	0	23,8		90
100537	5	Кукуруза консервированная	60	6,18	2,94	36	57,18	
			100	10,3	4,9	60		95,3
200103	5	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
			25	1,97	0,25	12,07		58,75
200102	5	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,275	10,25	50	
			25	1,65	0,275	10,25		50
Итого							614,8	714,9

Сборники рецептур:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт –Петербурга СПб речь.2008г.
2. Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при образовательных школах 2004 год.
3. Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для ДОО в 2-х частях под редакцией Коровка Л.С, Добросердова И.И. и других региональных центров питания, 2004 г.
4. Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП Здобнов А.И, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005г.
5. Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся ОО под редакцией В.Р. Кучмы, Москва 2016г.
6. Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и ДОО под редакцией Перевалова А.Я. Уральский региональный центр питания г. Пермь 2012 год.
7. Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и ДОО под редакцией Перевалова А.Я. Уральский региональный центр питания г. Пермь 2013 год 5-е издание

8. Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП под редакцией Лапшиной В.Т. 2004 год.
9. Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП Москва «Лада» 2007год.
10. Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного, 2005 год.
11. Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО, под редакцией М.П. Могильного, и В.А. Тутельнина 2012 год.
12. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в ДОУ составитель Н.А. Таргонская 2002 год.
13. Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного, 2007 год.
14. Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов, и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2001 г.

