

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ

«Пусошурская средняя
общеобразовательная школа»



Васф В.В.Васильева
» 09 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся муниципального общеобразовательного учреждения «Пусошурская средняя общеобразовательная школа»
возраст – с 12 до 18 лет
(летне-осенний период)

Сборник технологических нормативов (СТН) рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск, 2008 г.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях:

методические рекомендации и технические документы / Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева. – Екатеринбург, 2011.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Ижевск
2013 год.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
9 2	Рассольник со сметаной	250	1,75	3,25	11,75	85,00	0,06	4,61	0,83	20,95	106,05	27,25	0,68
46	Колобки мясо-картофельные	80	17,20	17,40	3,27	236,00	0,02	0,00	0,00	16,00	195,04	9,52	1,15
100	Макаронные изделия с овощами	200	8,00	9,00	42,40	286,00	0,18	14,40	0,84	129,40	88,20	47,00	1,60
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,56	19,24	99,45	0,09	0,00	0,00	17,44	48,94	50,06	2,22
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
6 10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	0,00	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Итого:		34,09	30,57	111,69	858,05	0,41	30,19	1,69	214,55	510,98	182,13	7,90

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Обед												
50	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13,70	10,00	21,80	227,50	0,20	23,30	0,91	206,40	206,40	31,20	3,00
4 7	Рыба, тушённая с овощами	120	9,60	6,30	4,90	122,00	0,08	1,41	0,18	40,66	80,00	51,00	0,84
3 3	Картофельное пюре	200	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,17	49,49	170,25	72,37	1,09
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
10 10	Сок в ассортименте	200	0,80	0,80	19,60	85,40	0,06	20,00	2,00	32,00	56,00	0,02	1,62
	Итого:		35,52	23,51	114,35	807,50	0,64	59,03	3,26	352,45	608,15	221,89	9,96
	ВСЕГО:		35,52	23,51	114,35	807,50	0,64	59,03	3,26	352,45	608,15	221,89	9,96

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
8 2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	250	2,00	3,25	8,13	68,75	0,09	25,89	0,53	108,14	126,00	42,63	1,58
76	Котлета "Загадка"	100	13,90	10,10	11,80	186,20	0,11	4,60	0,03	22,00	183,60	34,10	2,70
20 3	Каша рассыпчатая пшённая	200	8,80	7,62	50,50	306,00	0,02	0,00	28,00	22,18	179,24	63,12	2,06
10 10	Чай	200	0,04	0,01	9,10	35,00	0,00	0,00	0,02	0,26	53,24	11,40	0,10
	Хлеб пшеничный	55	4,68	0,50	26,24	124,30	0,09	0,00	0,00	17,05	63,50	48,95	2,16
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	Итого:		32,46	21,84	122,50	799,85	0,37	30,49	28,58	178,03	657,58	223,00	10,04
	ВСЕГО:		32,46	21,84	122,50	799,85	0,37	30,49	28,58	178,03	657,58	223,00	10,04

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Обед												
37	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2,89	5,03	4,64	75,52	0,03	4,57	0,01	30,48	21,92	22,20	0,59
3 4	Каша гречневая вязкая	200	6,13	5,40	26,70	182,00	0,18	0,00	0,04	14,62	114,50	60,04	3,25
81	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	247,30	0,11	0,00	0,07	17,10	157,60	24,70	1,67
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
2 10	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71,00	0,00	50,06	0,15	6,03	20,75	20,50	0,18
	Итого:		29,86	28,39	93,17	743,82	0,46	54,63	0,27	92,13	410,27	194,74	9,10
	ВСЕГО:		29,86	28,39	93,17	743,82	0,46	54,63	0,27	92,13	410,27	194,74	9,10

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
30 2	Уха рыбацкая	250	8,50	2,63	12,25	108,75	0,11	6,69	0,73	22,11	0,00	0,00	1,03
3 3	Картофельное пюре	200	4,13	5,60	27,47	180,00	0,12	10,74	0,17	49,49	170,25	72,37	1,09
82	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236,00	0,10	2,80	0,20	22,28	165,80	21,90	1,58
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,56	19,24	99,45	0,09	0,00	0,00	17,44	48,94	50,06	2,22
	Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
153	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	17,90	93,00	0,01	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Итого:		37,33	26,64	101,04	816,70	0,51	31,41	1,12	144,18	470,74	198,33	8,53
	ВСЕГО:		37,33	26,64	101,04	816,70	0,51	31,41	1,12	144,18	470,74	198,33	8,53

День : суббота
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Обед												
48	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,10	24,30	0,10	48,00	287,88	30,90	4,60
88	Суфле из рыбы	100	14,70	4,25	3,25	139,06	0,05	0,09	0,12	59,66	233,60	27,90	0,62
20 3	Рагу из овощей с крупой	200	3,87	6,13	24,13	169,33	0,09	13,61	0,05	50,83	152,67	80,05	1,21
1 11	Соус молочный	50	0,99	2,91	3,30	86,50	0,01	0,13	0,03	31,27	16,95	7,64	0,07
157	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	13,20	0,00	8,20	32,00	1,43	0,15
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
	Итого:		30,31	19,49	114,94	819,39	0,47	51,33	0,30	223,96	831,60	220,92	10,42
	ВСЕГО:		30,31	19,49	114,94	819,39	0,47	51,33	0,30	223,96	831,60	220,92	10,42

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,31	18,10	0,35	51,90	91,60	23,60	1,29
8 3	Капуста тушеная с мясом	250	11,36	9,32	12,27	318,18	0,08	32,81	0,23	153,55	239,42	80,71	2,08
	Хлеб пшеничный	70	5,94	0,63	33,39	158,20	0,12	0,00	0,00	21,70	60,90	62,30	2,75
	Хлеб ржаной	55	4,18	0,50	23,00	109,45	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
4 10	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00	0,00	50,08	0,02	7,44	20,75	20,50	0,18
	Итого:		27,98	16,05	109,36	823,83	0,57	100,99	0,60	242,99	464,67	209,91	7,74
	ВСЕГО:		27,98	16,05	109,36	823,83	0,57	100,99	0,60	242,99	464,67	209,91	7,74

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
5 2	Свёкольник со сметаной	250	2,13	5,50	14,63	116,25	0,10	18,81	0,83	104,91	106,05	27,25	2,20
3 8	Мясо говядины тушёное с овощами	250	19,63	19,58	24,76	356,25	0,18	13,35	0,50	32,59	148,00	56,60	3,46
6 10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	0,00	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	0,03	10,00	1,00	16,00	28,00	0,01	2,20
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	Итого:		29,95	26,29	108,07	779,80	0,45	53,34	2,35	199,76	398,30	176,66	12,08
	ВСЕГО:		29,95	26,29	108,07	779,80	0,45	53,34	2,35	199,76	398,30	176,66	12,08

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
45	Суп картофельный с мясными фрикадельк	250	6,10	5,90	17,30	142,00	0,23	26,90	0,65	40,60	220,60	56,70	14,30
88	Котлета рыбная " Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	206,90	0,13	2,39	0,12	47,31	233,60	27,90	0,62
45 3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	4,08	32,88	236,40	0,05	0,00	0,05	10,33	137,40	72,05	0,66
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
10 10	Чай	200	0,04	0,01	9,10	35,00	0,00	0,00	0,02	0,26	53,24	11,40	0,10
	Итого:		31,43	24,49	113,94	832,80	0,57	29,29	0,84	124,50	753,34	241,05	19,45
	ВСЕГО:		31,43	24,49	113,94	832,80	0,57	29,29	0,84	124,50	753,34	241,05	19,45

День:четверг

Неделя: вторая

Сезон:летне-осенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
37	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2,89	5,03	4,64	75,52	0,03	4,57	0,01	30,48	21,92	22,20	0,59
9 2	Суп из овощей со сметаной	250	1,88	6,50	10,38	108,75	0,06	8,56	0,83	20,95	106,05	27,25	0,73
88	Гуляш из мяса говядины	100	14,90	15,70	4,70	220,00	0,05	0,45	0,04	16,75	134,28	34,10	2,26
20 3	Каша рассыпчатая пшённая	180	7,92	6,86	45,45	275,40	0,02	0,00	25,20	19,96	161,32	56,81	1,85
6 10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	0,00	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,56	19,24	99,45	0,09	0,00	0,00	17,44	48,94	50,06	2,22
	Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
	Итого:		35,49	35,10	123,62	950,62	0,33	24,76	26,10	138,44	558,26	244,42	10,26
	ВСЕГО:		35,49	35,10	123,62	950,62	0,33	24,76	26,10	138,44	558,26	244,42	10,26

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
30 2	Уха рыбацкая	250	8,50	2,63	12,25	108,75	0,11	6,69	0,73	22,11	0,00	0,00	1,03
4 9	Плов из мяса кур	250	23,92	21,81	41,18	460,00	0,10	1,85	0,50	28,95	148,00	24,40	2,33
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,38	12,83	66,30	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	26,70	1,18
	Хлеб ржаной	55	4,18	0,50	23,00	109,45	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
4 10	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00	0,00	50,08	0,02	7,44	20,75	20,50	0,18
	Итого:		39,30	25,32	107,66	815,50	0,32	58,62	1,25	76,20	246,85	94,40	6,16
	ВСЕГО:		39,30	25,32	107,66	815,50	0,32	58,62	1,25	76,20	246,85	94,40	6,16

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
2 2	Борщ со сметаной	250	2,13	5,38	12,88	108,75	0,05	10,81	0,59	41,85	142,50	37,48	0,94
3 4	Каша гречневая вязкая	200	5,10	5,40	26,70	182,00	0,14	0,00	0,03	10,97	85,88	45,03	2,44
82	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236,00	0,10	2,80	0,20	22,28	165,80	21,90	1,58
2 10	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71,00	0,00	50,06	0,15	6,03	20,75	20,50	0,18
	Хлеб пшеничный	70	5,94	0,63	33,39	158,20	0,12	0,00	0,00	21,70	60,90	62,30	2,75
	Хлеб ржаной	55	4,18	0,50	23,00	109,45	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	Итого:		34,85	29,31	117,74	865,40	0,47	63,67	0,97	111,23	527,83	210,01	9,33
	ВСЕГО:		34,85	29,31	117,74	865,40	0,47	63,67	0,97	111,23	527,83	210,01	9,33