

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №7 г. Кинеля
Т.Н. Титова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП КИНЕЛЬ»
В.А. Огородникова



примерное 10-дневное меню
на весеннее-летний период

для организации горячего питания обучающихся с 12 лет и старше
в ГБОУ СОШ № 7 г. Кинеля

(Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

- М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с. ISBN 978 - 5 - 94343 - 230 - 9)

Прерогатива Управления
Согласовано / Козак Р.В.

Дни	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход с 12 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				(г)											
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1 день	завтрак	Омлет натуральный	160	18,59	33,1	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	137,45	301,03	21,52	3,52	
		Масло сливочное (порционно)	20	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	8,4	22,5	4,2	0,35	
		Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,112	31,366	149,8	0,006	48,8	-	15,7	6,34	2,32	0,268	
		Фрукты свежие	120	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	-	36,43	24,46	13,93	0,32	
		Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
обед	Салат из свеклы отварной	100	1,20	5,01	7,86	87,80	0,02	6,65	-	35,46	40,63	20,70	1,32		
	Суп картофельный с крупой	250	2,367	3,26	14,54	102,9	0,108	9,9	-	32,04	67,17	27,33	1,05		
	Сосиски, колбасные изделия отварные	60	5,75	12,70	0,70	141,00	0,02	-	20,00	14,00	67,00	8,00	0,90		
	Макаронные изделия с маслом	180	6,98	7,21	36,59	249,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09		
	Кисель плодово- ягодный	200	0,108	0,12	25,092	119,2	0,01	1,83	-	11,46	6,62	3,64	0,568		
	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86		
2 день	завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08	62,25	167,1	251,5	52,7	2,68	
		Сыр (порционно)	20	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30	
		Булочка	50	4,66	1,71	27,85	145	0,08	0,98	2	14,4	48	19	0,89	
		Компот из ягод	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	125,8	90	14	0,134	
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
обед	Огулет соевый (порционно)	100	6,97	47,45	22,76	567	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09		
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,9	13,11	124,5	0,06	12,81	-	59,67	65,52	31,35	1,47		
	Плов	240	15,35	39,19	30,90	425,73	0,09	1,96	-	21,82	306,88	60,24	4,06		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86		
3 день	завтрак	Сосиски, колбасные изделия отварные	55	5,75	12,70	0,70	141,00	0,02	-	20,00	14,00	67,00	8,00	0,90	

4 день	171	Капша гречневая рассыпчатая	180	11.464	8.124	51.522	325		0.278	-	19.76	271.9	181.1	6.08	
	70	Огулет соевый (порционно)	100	6.97	47.45	22.76	567		1.51	41.14	237.35	232.21	133.24	6.09	
	349	Компот из сушен- ных фруктов	200	0.662	0.69	32.014	132.8		0.016	0.726	32.48	23.44	17.46	0.698	
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94		0.06	-	13.8	63.6	15	1.86	
	обед	Винегрет овощной	100	1.4	10.04	7.29	125.1		0.04	9.63	31.23	43.2	195.29	0.82	
	87	Суп с рыбами консервами	250	2.16	5.9	13.11	124.5		0.06	12.81	59.67	65.52	31.35	1.47	
	268	Коллеты, биточки, пшеница	100	15.00	22.00	13.02	312.73		0.07	0.31	40.73	39.22	171.64	2.55	
	199	Пюре гороховое	180	21.40	15.50	46.70	141.93		0.50	3.50	0.01	147	264	95	6.50
	377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		-	2.83	-	14.2	4.4	2.4	0.36
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94		0.06	-	13.8	63.6	15	1.86	
4 день	завтрак	Капша молочная из риса и пшени	250	7.23	13.3	39.84	309.4		0.129	1.14	65.21	158.72	186.5	44.29	0.96
	1	Бульброд с маслом	50	2.36	7.49	14.89	136		0.034	-	40	8.4	22.5	4.2	0.35
	389	Сок фруктовый	200	1.2	-	13.8	60		0.04	72	-	76	36	14	0.2
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94		0.06	-	13.8	63.6	15	1.86	
	обед	Горошек зеленый консервированный	100	1.05	5.23	8.21	99.6		0.02	5.98	21.3	38.5	11.65	0.52	
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.23	3.4	20.95	141.9		0.135	9.9	35.04	81.09	32.73	1.35	
	260	Полжарка мясная	100	14.55	16.79	2.89	221		0.03	0.92	-	21.81	154.15	22.03	3.06
	171	Капша гречневая рассыпчатая	180	11.464	8.124	51.522	325		0.278	-	19.76	271.9	181.1	6.08	
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0.44	0.112	31.366	149.8		0.006	48.8	15.7	6.34	2.32	0.268	
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94		0.06	-	13.8	63.6	15	1.86	
5 день	завтрак	Икра кабачковая	50	2.4	4.67	7.2	103.2		0.35	4.89	20.3	33.4	10.2	0.3	
	203	Макаронные изделия с маслом	200	7.28	7.71	40.61	260.96		0.08	-	38.096	16.19	50.096	10.86	1.09
	ПП	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		0.02	-	13	8.2	17.4	3	0.2
	377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		-	2.83	-	14.2	4.4	2.4	0.36
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94		0.06	-	13.8	63.6	15	1.86	
	обед	Салат из кукурузы консервированной	100	1.05	5.23	8.21	99.6		5.98	-	21.3	38.5	11.65	0.52	1.05

	99	Суп из овощей	250	1,91	5,98	10,98	114,30	0,09	12,45	-	41,82	59,13	24,90	0,93
	259	Жаркое по-домашнему	240	21,32	23,78	21,79	387,74	0,16	8,88	-	40,09	270,41	55,83	5,07
	349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	119	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
6 день														
	завтрак													
	222	Плов из курицы	180	18,59	33,1	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	137,45	301,03	21,52	3,52
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	338	Фрукты свежие	120	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	-	36,43	24,46	13,93	0,32
	119	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	обед													
	67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	31,23	43,2	195,29	0,82
	101	Суп картофельный с крупой	250	2,4	3,26	14,54	102,9	0,108	9,9	-	32,04	67,17	27,33	1,05
	243	Сосиски, колбасные изделия отварные	60	5,75	12,70	0,70	141,00	0,02	-	20,00	14,00	67,00	8,00	0,90
	203	Макаронные изделия с маслом	180	7,28	7,71	40,61	260,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09
	389	Сок	200	1,2	-	13,8	60	0,04	72	-	76	36	14	0,2
	119	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
7 день														
	завтрак													
	181	Каша молочная из манной крупы	250	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08	62,25	167,1	251,5	52,7	2,68
	15	Сыр (порционный)	10	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30
	442	Булочка	50	7,87	1,75	19,43	125	0,09	0,27	12	140,4	132,1	31,6	0,76
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	125,8	90	14	0,134
	119	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	обед													
	70	Огулец соленый (порционный)	100	6,97	47,45	22,76	567	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,12	5,94	9,48	107,7	0,07	18,93	-	59,1	58,8	26,55	0,99
	278	Тефтели мясные	100	6,88	7,68	16,49	226	0,19	0,92	16,22	21,62	85,51	17,32	0,88
	199	Пюре гороховое	180	21,40	15,50	46,70	141,93	0,50	3,50	0,01	147	264	95	6,50
	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	119	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
8 день														
	завтрак													
	295	Котлета, рубленная из	50	13,9	26,72	14,05	352,72	0,09	0,94	83,09	50,4	88,6	18,9	1,3

	203	курицы Макаронные	150	7.28	7.71	40.61	260.96	0.08	-	38.096	16.19	50.096	10.86	1.09
	111	Изделия с маслом Горошек зеленый консервированный	100	1.05	5.23	8.21	99.6	0.02	5.98	-	21.3	38.5	11.65	0.52
	388	Паниток из пшеницы пшеничка	200	0.44	0.112	31.366	149.8	0.006	48.8	-	15.7	6.34	2.32	0.268
	111	Хлеб пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06	-	-	13.8	63.6	15	1.86
	102	Икра кабачковая Суп картофельный с горохом	100 250	2.4 6.59	4.67 6.32	7.2 19.84	103.2 177.9	0.35 0.27	4.89 6.99	-	20.3 51.21	33.4 105.72	10.2 42.69	0.3 2.46
	260	Гуляш из свинины	100	14.55	16.79	2.89	221	0.03	0.92	-	21.81	154.15	22.03	3.06
	171	Каша рассыпчатая гречневая	180	11.464	8.124	51.522	325	0.278	-	-	19.76	271.9	181.1	6.08
	379	Компот из ягод	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.3	20	125.8	90	14	0.134
	111	Хлеб пшеничный в/с. ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06	-	-	13.8	63.6	15	1.86
9 день	175	Каша вязкая молочная из пшени и риса	250	7.23	13.3	39.84	309.4	1.14	65.21	158.72	186.5	44.29	0.96	7.23
	111	Кураッサ	50	1.7	2.26	13.94	82.9	-	13.0	8.2	17.4	3	0.2	1.7
	111	Кисель плодово- ягодный	200	0.108	0.12	25.092	119.2	0.01	1.83	-	11.46	6.62	3.64	0.568
	111	Хлеб пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06	-	-	13.8	63.6	15	1.86
	12	Салат из кукурузы консервированной	100	1.05	5.23	8.21	99.6	5.98	-	21.3	38.5	11.65	0.52	1.05
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.16	5.9	13.11	124.5	12.81	-	59.67	65.52	31.35	1.47	2.16
	295	Котлеты рубленные из курицы	100	13.9	26.72	14.05	352.72	0.09	0.94	83.09	50.4	88.6	18.9	1.3
	312	Пюре картофельное	180	4.086	6.402	26.452	183	24.34	-	49.3	115.46	37	1.346	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.662	0.09	32.014	132.8	0.726	-	32.48	23.44	17.46	0.698	0.662
	111	Хлеб пшеничный в/с. ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	-	-	13.8	63.6	15	1.86	3.36
	154	Каша гречневая «по-купецки» с курицей и овощами	250	7.23	13.3	39.84	309.4	1.14	65.21	158.72	186.5	44.29	0.96	7.23
	70	Огурец (порционно)	60	8.48	50.45	25.76	591	1.51	41.14	-	237.35	232.21	133.24	6.09
	376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	11.1	2.8	1.4	0.28

	ППР	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
обед	17	Салат «Стелной»	100	1,05	5,23	8,21	99,6	5,98	-	21,3	38,5	11,65	0,52	1,05
	96	Рассольник	250	2,42	6,11	14,38	128,7	0,11	10,05	-	34,98	68,07	29,01	1,11
		«Ленинградский»												
	234	Биточек рыбный	100	8,60	7,00	12,01	145,00	0,43	18,50	55,16	124,44	27,91	0,99	1,2
	304	Рис отварной	180	4,868	7,166	48,912	279,6	-	-	1,82	81,26	21,78	0,702	0,09
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36	0,13
ППР		Хлеб пшеничный вс. разной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	-	-	13,8	63,6	15	1,86	3,36