

Согласовано: Родительский  
комитет  
Н.В.Шматова



Утверждаю: Директор МКОУ СОШ с. Лохово  
Н.Л.Бабаева

**Примерное перспективное десятидневное меню на организацию питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях Черемховского района на 2022-2023 учебный год. Возраст 7-11лет.**

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Ккал	Белки		Жиры		Углеводы	
		г.	г.		г.	г.	г.	г.		
	Понедельник 1 неделя									
	<b>Обед</b>									
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	12,8		0,1			2,3	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	92,2		5,62			5,72	
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	314,6		8,1			33,2	
пром.производства	хлеб пшеничный	60	4,6	140,6		0,5			29,5	
пром.производства	хлеб ржаной	30	2	51,2		0,4			10	
пром. производств а	яблоко свежее	120	0,5	53,3		0,5			11,8	
54-2хн-2020	компот из кураги	200	1	66,9		0,1			15,7	
	<b>итого обед</b>	<b>710</b>	<b>40,72</b>	<b>731,6</b>		<b>15,32</b>			<b>108,22</b>	
	<b>итого день</b>		<b>40,72</b>	<b>731,6</b>		<b>15,32</b>			<b>108,22</b>	
	вторник 1 неделя									
	<b>Обед</b>									
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	8,5		0,1			1,5	
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	4,94	116,88		5,78			11,26	
54-8г-2020	Капуста тушенная	150	3,7	113,5		4,4			14,6	
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	117,1		7,1			5	
пром.производства	хлеб пшеничный	60	4,6	140,6		0,5			29,5	
пром.производства	хлеб ржаной	30	2	51,2		0,4			10	



пром.производства	бананы (свежие)	150	143,4	2,3	0	33,6
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	35,4	0,3	0,1	8,4
	<b>итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>726,58</b>	<b>26,54</b>	<b>18,38</b>	<b>113,86</b>
	<b>итого день</b>		<b>726,58</b>	<b>26,54</b>	<b>18,38</b>	<b>113,86</b>
	среда 1 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	85,7	1,6	6,1	6,2
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	88,3	1,8	4,28	10,66
54-1г-2020	Макароны отварные	150	196,8	5,4	4,9	32,8
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	221,3	13,7	13,1	12,4
пром.производства	хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5
пром.производства	хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10
пром.производства	Фрукт (мандарин)	140	49	1,1	0,3	10,5
54-9хн-2020	Компот из облепихи	200	39	0,2	1	7,4
	<b>итого обед</b>	<b>915</b>	<b>871,9</b>	<b>30,4</b>	<b>30,58</b>	<b>119,46</b>
	<b>итого день</b>		<b>871,9</b>	<b>30,4</b>	<b>30,58</b>	<b>119,46</b>
	четверг 1 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	голубцы ленивые	100	45,6	0,8	2,7	4,6
54-8с-2020	Суп гороховый	200	133,14	6,68	4,6	16,28
54-28м-2020	гречка	150	225,7	24,8	6,2	17,6
пром.производства	мини рулет	35	143,4	2,3	0	33,6
пром.производства	хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5
пром.производства	хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10
54-21хн-2020	сок	200	60,7	0,1	0,1	14,9
	<b>итого обед</b>	<b>775</b>	<b>800,34</b>	<b>41,28</b>	<b>14,5</b>	<b>126,48</b>
	<b>итого день</b>		<b>800,34</b>	<b>41,28</b>	<b>14,5</b>	<b>126,48</b>
	пятница 1 неделя					
	<b>Обед</b>					



54-16 з-2020	винегрет с растительным маслом	60	67,1	0,6	5,3	4,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	125,52	4,74	5,8	13,62
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	100	114,2	14,2	2,6	8,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	203,5	3,7	4,8	36,5
пром.производства	хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5
пром.производства	хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10
пром.производства	мандарины (свежие)	140	49	1,1	0,3	10,5
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	<b>итого обед</b>	<b>940</b>	<b>832,12</b>	<b>31,44</b>	<b>19,7</b>	<b>132,62</b>
	<b>итого день</b>		<b>832,12</b>	<b>31,44</b>	<b>19,7</b>	<b>132,62</b>
	Понедельник 2 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	8,5	0,5	0,1	1,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	144,82	8,64	6,06	13,92
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7	8,3	6,3	36
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	221,3	13,7	13,1	12,4
пром.производства	хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5
пром.производства	хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10
пром.производства	яблоко свежее	120	53,3	0,5	0,5	11,8
54-10хн-2020	Компот из черники	200	32,7	0,2	0,1	7,8
	<b>итого обед</b>	<b>895</b>	<b>886,12</b>	<b>38,44</b>	<b>27,06</b>	<b>122,92</b>
	<b>итого день</b>		<b>886,12</b>	<b>38,44</b>	<b>27,06</b>	<b>122,92</b>
	вторник, 2 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	12,8	0,7	0,1	2,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	110,36	4,7	4,96	10,12
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	139,4	3,2	5,2	19,8



54-5м-2020	Котлета из курицы	75	126,4	14,4	3,2	10,1
пром.производства	бананы (свежие)	150	143,4	2,3	0	33,6
пром.производства	хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5
пром.производства	хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	50,5	0,2	0,1	12,3
	<b>итого обед</b>	<b>925</b>	<b>774,66</b>	<b>32,1</b>	<b>14,46</b>	<b>127,72</b>
	<b>итого день</b>		<b>774,66</b>	<b>32,1</b>	<b>14,46</b>	<b>127,72</b>
	среда 2 недели					
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	45,6	0,8	2,7	4,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	125,52	4,74	5,8	13,62
54-9г-2020	Рагу из курицы	200	217,4	20,9	7	17,6
пром.производства	хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5
пром.производства	хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10
пром.производства	Фрукт (мандарин)	140	49	1,1	0,3	10,5
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	<b>итого обед</b>	<b>890</b>	<b>710,32</b>	<b>34,64</b>	<b>16,7</b>	<b>105,62</b>
	<b>итого день</b>		<b>710,32</b>	<b>34,64</b>	<b>16,7</b>	<b>105,62</b>
	четверг 2 недели					
	<b>Обед</b>					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	73,4	1,3	6,6	2,2
54-8с-2020	Суп гороховый	200	133,14	6,68	4,6	16,28
54-10м-2020	Капуста тушенная с мясом	200	339,4	22,1	21,9	13,2
пром.производства	хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5
пром.производства	хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10
пром.производства	Фрукт (яблоко)	120	53,3	0,5	0,5	11,8
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	41,5	0,15	0,14	9,93
	<b>итого обед</b>	<b>870</b>	<b>832,54</b>	<b>37,33</b>	<b>34,64</b>	<b>92,91</b>
	<b>итого день</b>		<b>832,54</b>	<b>37,33</b>	<b>34,64</b>	<b>92,91</b>



	пятница 2 неделя								
	<b>обед</b>								
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	67,1	0,6	5,3				4,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	92,2	4,62	5,62				5,72
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	70	134,3	11,3	7,9				4,4
54-6г 2020	Рис отварной	150	203,5	3,7	4,8				36,5
пром.производства	хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5				29,5
пром.производства	хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4				10
пром.производства	Фрукт(мандарин)	140	49	1,1	0,3				10,5
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	30,8	0,3	0				7,3
	<b>итого обед</b>	<b>910</b>	<b>768,7</b>	<b>28,22</b>	<b>24,82</b>				<b>108,02</b>
	<b>итого день</b>		<b>768,7</b>	<b>28,22</b>	<b>24,82</b>				<b>108,02</b>
	<b>Средний показатель за период</b>		<b>7934,88</b>	<b>341,07</b>	<b>216,16</b>				<b>1157,83</b>
	Средний показатель за день		793,48	34,1	21,62				115,78

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Первалова
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. -



Москва, 2002.-236с.

5. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. Д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
6. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд
7. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева)
8. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд
9. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации"