

Примерное 10- дневное меню

И пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

для организации питания 12 лет и старше МАОУ СОШ № 4 п.Новоорск

2023 учебный год

Период: Осень-Зима

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4 п.Новоорск
Трифорова О.В.



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ИТД"
Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся ОВЗ МАОУ СОШ № 4 п.Новоорск

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Неделя 1							
	Каша Молочная овсяная	200	5,26	11,66	25,06	226,20	253	13,22
	Чай с сахаром и молоком	200	2,37	2,30	23,43	220,00	502	6,00
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,30	19,68	94,00	1081	4,30
	Булочка с кунжутом	50	4,40	7,10	33,60	294,10		14,08
	Итого за Завтрак	510	15,07	21,36	101,77	834,30		37,60
Итого за День	510	15,07	21,36	101,77	834,30		37,60	
Прием пищи	Неделя 2							
	Наименование блюда							
	Макаронные изделия отварные	200	7,31	4,90	48,83	233,30	516	11,50
	Курсы тушеные в соусе	100	1,85	5,15	13,44	280,30	394	45,50
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	5,50
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
Итого за Завтрак	560	12,27	10,38	97,26	669,22		66,80	
Итого за День	560	12,27	10,38	97,26	669,22		66,80	
Прием пищи	Неделя 3							
	Наименование блюда							
	Бутерброд со сгущенным молоком	60	6,67	8,47	14,98	223,00	817	20,50
	Каша Молочная Манная	200	4,62	6,04	33,36	280,98	394	13,70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
Выпечка	80	4,40	7,10	33,60	214,20		20,00	
Итого за Завтрак	600	18,83	21,93	116,62	872,18		61,10	
Итого за День	600	18,83	21,93	116,62	872,18		61,10	
Прием пищи	Неделя 4							
	Наименование блюда							
	Макаронные изделия отварные	200	7,31	4,90	48,83	233,30	516	11,50
	Курсы тушеные в соусе	100	1,85	5,15	13,44	280,30	394	45,50
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	5,50
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
Итого за Завтрак	560	12,27	10,38	97,26	669,22		66,80	
Итого за День	560	12,27	10,38	97,26	669,22		66,80	

Завтрак	Каша перловая	200	2,37	4,13	23,73	343,80	498	13,90		
									2011	30,42
Завтрак	Котлета из куриного фарша	50	0,77	2,05	6,43	147,21	294	4,90		
									0,10	0,00
Завтрак	Соус красный основной	200	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30		
									26,39	36,92
Завтрак	Чай с сахаром	60	26,39	36,92	118,74	902,30	№	Стоимость, руб.		
									26,39	36,92
Завтрак	Хлеб пшеничный	560	Пищевые вещества						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Итого за Завтрак	560	День 5						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Плов из птицы	250	День 1						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200	День 2						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	День 3						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Итого за Завтрак	510	День 4						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Итого за День	510	День 5						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Каша Молочная Пшениая	200	День 1						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Чай с сахаром	200	День 2						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	День 3						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Выпечка	80	День 4						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Итого за Завтрак	540	День 5						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Итого за День	540	День 1						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	День 2						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Курица отварная	50	День 3						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Соус красный основной	50	День 4						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Чай с сахаром	200	День 5						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	День 1						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Итого за Завтрак	560	День 2						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Итого за День	560	День 3						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Итого за День	560	День 4						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак	Итого за День	560	День 5						№	Стоимость, руб.
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.		
Завтрак	Плов из птицы	250	20,11	30,42	53,90	557,29	642	72,43		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	5,50		
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30		
	Итого за Завтрак	510	23,25	30,74	88,58	711,29		82,23		
	Итого за День	510	23,25	30,74	88,58	711,29		82,23		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.		
Завтрак	Каша Молочная Пшениая	200	6,28	11,82	37,00	379,40	253	15,20		
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60		
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,30	19,68	94,00	1081	4,30		
	Выпечка	80	4,40	7,10	33,60	214,10		21,10		
	Итого за Завтрак	540	13,82	19,22	105,28	747,5		43,20		
	Итого за День	540	13,82	19,22	105,28	747,50		43,20		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	7,31	4,90	48,83	233,30	516	11,50		
	Курица отварная	50	10,47	9,33	6,93	295,00	437	38,60		
	Соус красный основной	50	0,77	2,05	6,43	47,21	502	4,90		
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60		
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30		
	Итого за Завтрак	560	21,69	16,60	96,87	729,51	2 065,00	61,90		
	Итого за День	560	21,69	16,60	96,87	729,51	2 065,00	61,90		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.		
Завтрак	Итого за День	560	21,69	16,60	96,87	729,51	2 065,00	61,90		

Завтрак	Пельмени отварные со сметаной/Вареники с картофелем	210	2,18	5,22	11,47	337,46	196	40,00
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
	Итого за Завтрак	470	5,32	5,54	46,15	491,46		46,90
	Итого за День	470	5,32	5,54	46,15	491,46		46,90
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
	Каша Гречневая	150	4,05	8,85	15,30	253,20	448	11,50
	Котлеты рубленные из птицы	90	1,33	5,11	8,53	206,06	498	39,00
	Салат Винегрет	60	1,70	10,30	8,20	130,10		18,00
	Соус красный основной	50	0,77	2,05	6,43	147,21		4,90
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	516	5,50
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
	Итого за Завтрак	610	10,96	26,64	73,45	892,19		83,2
	Итого за День	610	10,96	26,64	73,45	892,19		83,20
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 5								
	Плов из птицы	250	20,11	30,42	53,90	557,29	642	72,43
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
	Итого за Завтрак	510	23,25	30,74	88,58	711,29		79,33
	Итого за День	510	23,25	30,74	88,58	711,29		79,33
	Итого за период	5 430	170,85	220,07	933,30	7 561,24		614,10
	Среднее значение за период	543	17,09	22,01	93,33	756,12		61,41