

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №2

г.Амурска

М.В.Бояркина

« 27 » августа 2024 г.



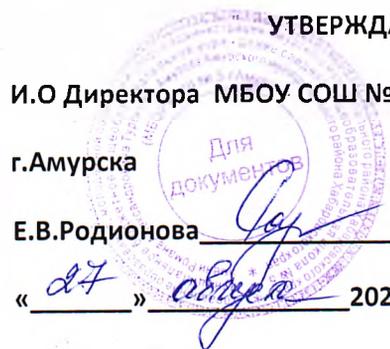
УТВЕРЖДАЮ:

И.О Директора МБОУ СОШ №5

г.Амурска

Е.В.Родионова

« 27 » августа 2024г.



**Перспективное 10-дневное меню для детей, возрастная группа 12лет и старше на 2024-2025 год МБОУ СОШ №5
МБОУ СОШ №2**

г.Амурска

Сборник ГОУ ВПО Пермская государственная медицинская академия им.акад Е.А.Вагнера

Уральский региональный центр питания

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие –М,: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022-275с

Разработал:

Зав производством МБОУ СОШ №5

Берняцкая С.В.

Зав производством МБОУ СОШ №2

Самигулина Н.М.

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений. (Пермь 2008)
СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 1	Каша "Дружба"	185	13,69	16,41	52,95	339,55	102
Завтрак	Сыр порционно	10	3,48	4,42	0	54,6	366
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за завтрак		629	25,48	26,07	111,09	746,25	
норма		500	23,1	23,7	100,5	705	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	6,04	1,8	62,16	16
	Суп лапша домашняя	215	2,1	4,2	12	94,06	56
	Котлета рыбная (минтай)	95	14,200	2,6	8,6	165,1	161
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	182,66	241
	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
	итого за обед		769	24,08	19,47	91,31	710,89
норма		700	23,1	23,7	100,5	705	
итого за день		1200	46,2	47,4	201	1410	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений. (Пермь 2008)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	38,39	228,75	219
Завтрак	Гуляш из свинины	120	11,03	18,16	7,89	248,65	180
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
итого за завтрак		719	25,68	24,36	87,07	676,97	
норма		500	23,1	23,7	100,5	705	
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,075	6,048	5,65	76,08	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	5,32	16,94	90,58	63
	Жаркое по-домашнему	220	18,37	17,33	32,45	332,08	181
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
итого за обед		729	24,335	29,268	100,65	705,65	
норма		700	23,1	23,7	100,5	705	
итого за день		1200	46,2	47,4	201	1410	

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3	помидор свежий	60	1,1	0,2	4,6	23,57	246
Завтрак	Рис припущенный	150	2,48	6,07	25,18	168,37	225
	Биточки мясные	95	14,33	15,26	7,32	184,08	189
	Хлеб пшеничный	60	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	50,01	214,05	287
итого за завтрак		520	23,11	23,7	110,06	705	
норма		500	23,1	23,7	100,5	705	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,63	6,06	2,23	66,08	18
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	182,66	241
	Голубцы ленивые(1 шт)	120	12,8	8,085	16,33	152,3	178
	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
	итого за обед		829	23,10	24,67	101,08	706,74
норма		700	23,1	23,7	100,5	705	
итого за день		1200	46,2	47,4	201	1410	

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений. (Пермь 2008)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4	Запеканка из творога со сг.молоком	165	20,18	22,93	60,75	507,44	141
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
итого за завтрак		614	26,1	23,7	101,54	707,01	
норма		500	23,1	23,7	100,5	705	
обед	Салат из свежих помидоров и перца	60	0,63	6,06	2,23	66,08	21
	Рассольник "Ленинградский"	200	4,02	9,04	25,9	119,68	42
	Плов из отварной свинины	200	22,8	23,69	59,92	499,92	193
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
итого за обед		859	34,29	42,99	164,07	1057,77	
норма		700	23,1	23,7	100,5	705	
итого за день		1200	46,2	47,4	201	1410	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений. (Пермь 2008)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
Завтрак	Свежий огурец порционно	60	0,48	0,06	1,98	8,4	246
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5	241
	Кнели из кур	95	17,67	17,31	48,23	376,63	209
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
итого за завтрак		754	25,22	24,01	111,77	722,08	
норма		554	23,1	23,7	100,5	705	
обед	Винегрет овощной	60	0,76	5,3	4,99	77,56	1
	Свекольник	200	4,54	5,07	8,04	83,33	43
	Тефтели из свинины с рисом(ёжики)	90	8,24	12,17	8,9	176,53	202
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	31,32	140,86	227
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		749	23,420	28,400	104,090	707,000	
норма		700	23,1	23,7	100,5	705	
итого за день		1200	46,2	47,4	201	1410	

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений. (Пермь 2008)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 6	Каша манная молочная жидкая	185	11,8	14,05	59,8	431,56	107
Завтрак	Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	153,92	269
	Сыр порционнно	10	3,48	4,42	0	54,6	366
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого завтрак		629	23,59	23,71	117,94	838,26	
норма		500	23,1	23,7	100,5	705	
итого за завтрак							
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	6,04	1,8	62,16	16
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	3,064	8,51	75,26	63
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	161,09	227
	Гуляш из свинины	120	15,06	13,95	6,62	165,5	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	26,59	113,79	283
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
итого обед		779	27,06	28,91	101,79	692,73	
норма		700	23,1	23,7	100,5	705	
итого за день		1200	46,2	47,4	201	1410	

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений. (Пермь 2008)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 7							
завтрак	Капуста тушеная с мясом	240	21,39	23,93	59,74	506,43	ТК 54-10м
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
итого за завтрак		689	27,31	24,7	100,53	706	
норма		500	23,1	23,7	100,5	705	
день 2							
	Винегрет овощной	60	0,76	5,084	4,99	77,56	1
	Суп картофельный с макароннь	200	2,68	3,01	32,18	135,27	47
завтрак	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	182,66	241
	Котлеты,биточки,шницели	95	12,820	14,06	6,89	212,1	189
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0	15,2	60,64	282
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
итого за завтрак		694	22,660	23,7	100,52	705,6	
норма		700	23,1	23,7	100,5	705	
итого за день		1200	46,2	47,4	201	1410	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 8	Омлет натуральный	180	17,9	19,11	28,64	322,82	132
Завтрак	Сыр порционно	10	3,48	4,42	0	54,6	366
	Хлеб пшеничный	60	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	50,01	214,05	287
итого за завтрак		500	26,58	25,7	101,6	706,4	
норма		500	23,1	23,7	100,5	705	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	4
	Рассольник "Ленинградский"	200	4,02	9,04	25,9	119,68	42
	Биточки куринные	95	13,22	9,42	9,02	172,82	209
	Рис припущенный	150	2,48	3,63	15,18	143,37	225
	Кисель из концентрата плодово-ягодная	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
итого за обед		754	25,38	25,7	105,26	709	
норма		700	23,1	23,7	100,5	705	
итого за день		1200	46,2	47,4	201	1410	

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 9	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	54-4з
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	249,22	227
	Биточки куриные	95	17,67	17,31	48,23	376,63	209
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
итого за завтрак		554	27,86	23,28	124,71	817,8	
норма		500	23,1	23,7	100,5	705	
обед	Салат из свеклы с чесноком	60	2,7	2,82	14,98	56,4	28
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	14,65	88,89	37
	Плов со свиной	200	18,92	20,69	33,71	388,24	193
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0	15,2	60,64	282
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
итого за обед		709	27,1	29,41	101,49	709,1	
норма		700	23,1	23,7	100,5	705	
итого за день		1200	46,2	47,4	201	1410	

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений. (Пермь 2008)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 10	помидор свежий	60	1,1	0,2	4,6	23	246
Завтрак	Плов из отварной свинины	200	22,8	23,69	59,92	499,92	193
	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	296
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
итого за завтрак		509	28,75	25,66	100,51	705,01	
норма		500	23,1	23,7	100,5	705	
обед	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68,35	22
	Суп картофельный с клецками	230	3,08	2,7	13,33	91,95	46
	Кнели из кур с рисом	95	12,71	12,77	13,09	164,9	208
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	25,3	157,87	219
	Кисель из концентрата плодово-ягодная	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан Пин
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
итого за обед		784	27,37	25,76	106,45	714,19	
норма		700	23,1	23,7	100,5	705	

ВЕДОМОСТЬ ПО КОНТРОЛЮ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ, ВОЗРАСТ С 7 лет до 11 лет по МБОУ СОШ №5 г. Амурска с 01.09.24-31.05.25

к-во детодней		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	с 7 до 11		
№ п/г	наименование продуктов	норма на 1 чел в де	Фактически выдано продуктов по дням в качестве горячего завтрака, с 7 до 11 лет для меню ЗАВТРАК										Всего за 10 дн	ср. на чел	отклонения от н
			1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д			
1	хлеб ржаной	0,020	0,025	0,024	0,024	0,025	0,025	0,025	0,025	0,025	0,025	0,025	0,248	0,025	-0,005
2	хлеб пшеничный	0,0375	0,025	0,025	0,025	0,024	0,024	0,024	0,025	0,060	0,041	0,024	0,297	0,030	0,008
3	мука пшеничная	0,0038		0,004					0,010				0,014	0,001	0,002
4	крупы.бобовые	0,011	0,024	0,059	0,07	0,010	0,008	0,028				0,070	0,269	0,027	-0,016
5	макар.изделия	0,0038								0,07			0,070	0,007	-0,003
6	картофель	0,0467					0,286						0,286	0,029	0,018
7	овоши. вкл. сол	0,070		0,017	0,064		0,075		0,255	0,068	0,118		0,597	0,060	0,010
8	фрукты	0,0463	0,180				0,008	0,180		0,008			0,376	0,038	0,009
9	сухофрук, кисель	0,0038											0,000	0,000	0,004
10	соки	0,050		0,200		0,200	0,200		0,200				0,800	0,080	-0,030
11	мясо 1 кат	0,018		0,110	0,075				0,070		0,100		0,355	0,036	-0,018
12	субпродукты	0,008											0,000	0,000	0,008
13	птица (цып брой)	0,009					0,113			0,087			0,200	0,020	-0,011
14	рыба(филе)	0,015											0,000	0,000	0,015
15	молоко	0,075	0,117		0,1	0,015		0,117	0,177	0,020	0,047		0,593	0,059	0,016
16	кисломол прод	0,038											0,000	0,000	0,038
17	творог 5-9%	0,013				0,139							0,139	0,014	-0,001
18	сыр	0,003	0,012					0,012	0,012				0,036	0,004	-0,001
19	сметана	0,003				0,002							0,002	0,000	0,002
20	масло слив	0,008	0,005	0,007	0,005	0,005	0,008	0,005		0,005	0,013		0,053	0,005	0,002
21	масло раст	0,0038		0,007	0,005		0,002		0,016	0,008	0,006	0,005	0,049	0,0049	-0,001
22	яйцо диет в 3 д	0,013							0,100				0,100	0,010	0,003
23	сахар	0,008	0,020	0,015	0,015	0,025	0,015	0,019	0,019	0,015	0,015	0,014	0,172	0,017	-0,010
24	конд изд	0,003											0,000	0,000	0,003
25	чай	0,0003		0,001		0,001	0,001		0,001		0,001	0,001	0,006	0,001	0,000
26	какао	0,0003	0,003					0,003					0,006	0,001	0,000
27	коф напиток	0,001			0,002				0,002				0,004	0,000	0,000
28	дрожжи	0,0001											0,000	0,000	0,000
29	крахмал	0,001											0,000	0,000	0,001
30	соль повар	0,001	0,002	0,004	0,003	0,002	0,004	0,002	0,002	0,002	0,004	0,002	0,027	0,003	-0,002
31	специи	0,001		0,001					0,001			0,000	0,001	0,000	0,000

ПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ВОЗРАСТ С 7 лет до 11 лет по МБОУ СОШ №5 г. Амурска с 02.09.24-13.09.24

к-во дней		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10		
№	наименование	норма СУТОЧНАЯ	ДОЛЯ НА ЗАВТРАК В % 25%	Фактически выдано продуктов по дням в качестве горячего завтрака, с 7 до 11 лет для меню ЗАВТРАК										Всего	ср. на 1
	п/г			ЭЛЕМЕНТОВ	02-1д	03-2д	04-3д	05-4д	06-5д	09-6д	10-7д	11-8д	12-9д		
				каша дружба	каша греч с гуляш	Рис припу щенны й с биточк	запек	карт пюре с кнели из кур	каша манн ая	кап.туш с мясом	омлет	макаро ны с бит кур	плов		
1	БЕЛКИ (г)	77	19,25	25,48	24,420	23,11	26,1	25,22	23,59	27,31	26,58	25,27	27,460	254,5	25,454
2	ЖИРЫ (г)	79	19,75	26,07	24,9	23,7	23,7	24,01	23,71	24,7	25,7	24	25,000	245,5	24,549
3	УГЛЕВОДЫ (г)	335	83,75	111,09	100,51	110,06	101,54	111,77	117,94	100,53	101,6	108,5	101,5	1065	106,50
4	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	2350	587,5	746,3	724,22	705	707,01	722,08	838,26	706	706,4	709,10	709,74	7274	727,41
5	ВИТАМИН С (МГ)	60	15	31,12	53,917	22,474	9,23	30,600	31,03	81,97	1,782	28,209	32,3	322,6	32,263
6	ВИТАМИНЫ В1 (МГ)	1,2	0,3	0,214	0,522	0,423	0,192	0,290	0,133	0,21	0,16	0,288	0,24	2,672	0,267
7	ВИТАМИНЫ А (РЕТ. ЭКВ)	700	175	0,118	0,073	0,102	0,11	0,100	0,11	0,02	0,164	0,097	0,060	0,954	0,095
9	КАЛЬЦИЙ (МГ)	1100	275	363,83	113,92	232,69	326,94	115,09	352,88	182,49	336,278	111,31	79,688	2215	221,51
10	ФОСФОР (МГ)	1100	275	327,50	566,49	492,58	414,59	282,58	275,36	534,14	318,076	279,22	346,460	3837	383,70
11	МАГНИЙ (МГ)	250	62,5	64,136	147,99	122,07	84,67	84,620	42,44	130,5	50,126	82,676	83,05	892,3	89,228
12	ЖЕЛЕЗО (МГ)	12	3	3,402	10,555	7,557	2,91	4,820	2,06	6,92	2,21	4,642	5,47	50,55	5,055
13	ЙОД (МГ)	0,1	0,025	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,10	0,64	0,064