

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №2

Г.Амурска

М.В.Бояркина

« 24 » августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

И.О Директора МБОУ СОШ №5

г.Амурска

Е.В.Родионова

« 24 » августа 2024г.



**Перспективное 10-дневное меню для детей, возрастная
группа с 7 до 11 лет 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 12 лет и старше

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"	205	16,66	19	52,95	360,78	102
Завтрак	Сыр порционно	15	5,22	6,63	0	81,9	366
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	176,42	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		654	30,19	30,87	121,09	817,28	
норма		550	27	27,6	114,9	816	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16
	Суп лапша домашняя	265	2,6	3,18	14,74	100,94	56
	Котлета рыбная (минтай)	105	16,350	7,71	8,6	195,1	161
	Картофельное пюре	200	3,2	6,06	42,95	209,45	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		919	27,00	27,60	114,90	816,00
норма		800	27	27,6	114,9	816	
итого за день		1350	54	55,2	229,8	1632	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

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 3	помидор свежий	100	1,1	0,2	4,6	23,57	246
Завтрак	Рис припущенный	180	4,46	4,53	28,9	209,6	225
	Биточки мясные	105	16,24	20,7	7,65	294,1	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		590	27	27,6	114,11	856,25	
обед		500	23,1	23,7	100,5	705	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,05	10,1	3,72	23	18
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,34	3,89	24,51	121,5	45
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	182,66	241
	Голубцы ленивые(1 шт)	120	8,0825	8,158	29,945	282,3	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
итого за обед	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
		869	23,80	28,78	127,09	816,37	
норма		700	23,1	23,7	100,5	705	
итого за день							

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 12 лет и старше
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	200	24,22	26,93	74,15	621,2	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		649	30,14	27,7	114,94	820,77	
норма		550	27	27,6	114,9	816	
обед	Салат из свежих помидор и перца	100	1,06	9,01	3,72	110,14	21
	Рассольник "Ленинградский	250	4,02	9,04	25,9	119,68	42
	Плов из отварной свинины	230	22,8	23,69	59,92	499,92	193
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,09	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		829	32,24	42,31	140,38	957,76	
		800	27,00	27,60	114,90	816,00	
итого за день		1350	54	55,2	229,8	1632	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
Завтрак	Свежий огурец порционно	100	0,8	0,07	2,98	8,4	246
	Картофельное пюре	180	3,2	6,06	23,3	160,5	241
	Кнели из курицы	100	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		629	25,54	24,02	112,77	722,08	
норма		500	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)	100	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 ржанной	90	6,48	0,99	42,12	190,8	Сан Пин
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
итого за обед		759	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 12 лет и старше

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 6	Каша манная молочная жидкая	205	13,5	16,97	64,58	431,56	107
Завтрак	Какао с молоком	200	3,77	3,93	19,95	135,41	269
	Сыр порционно	15	5,22	5,43	0	81,9	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 за завтрак		654	27,03	27,64	126,72	847,05	
норма		550	27	27,6	114,9	816	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	2,33	19,92	105,3	63
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	22,3	218,52	227
	Гуляш из свинины	130	13,57	12,1	5,61	136,2	180
	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		909	27,36	31,43	101,67	792,34	
норма		800	27	27,6	114,9	816	
итого за день		1350	54	55,2	229,8	1632	

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 12 лет и старше

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	Капуста тушенная с мясом	290	25,08	27,837	74,98	617,53	ТК (54-10м)
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		739	31,00	28,61	115,77	817,10	
норма		550	27	27,6	114,9	816	
обед	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	16,32	129,26	1
	Суп картофельный с макаронными из	250	2,83	2,86	21,76	144,09	47
	Картофельное пюре	180	7,78	8,54	27,95	246,7	241
	Котлеты, биточки, шницели	105	11,730	15,62	24,9	235,67	189
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	14,99	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		884	27,56	37,73	128,87	931,29	
норма		800	27	27,6	114,9	816	
		1350	54	55,2	229,8	1632	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

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 8	Омлет натуральный	200	21,53	23,7	43,94	409,12	132
Завтрак	Сыр порционно	15	5,22	6,63	0	81,9	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
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	50,01	214,05	287
итого за завтрак		464	31,95	32,5	116,9	820	
норма		550	27	27,6	114,9	816	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
обед	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	9,3	22,38	119,6	42
	Биточки куриные	105	14,69	11,6	9,02	208,1	209
	Рис припущенный	180	4,46	4,53	30,32	188,6	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 ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
итого за обед		884	30,18	31,06	119,01	817,44	
норма		800	27	27,6	114,9	816	
итого за день		1350	54	55,2	229,8	1632	

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 12 лет и старше
СанПин2.3/2.4.3590-20

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

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 9	Перец болгарский в нарезке	100	1,06	0,16	5,5	23,33	54-43
завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,62	8,72	39,38	231	227
	Биточки куриные	105	17,66	18,02	49,25	398,12	209
	Чай с лимоном	200	0,07	0	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		634	29,21	27,47	132,39	829,00	
норма		550	27	27,6	114,9	816	
обед	Салат из свеклы с чесноком	100	4,5	4,7	18,3	94	28
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	6,66	19,81	101,22	37
	Плов со свининой	230	15,98	19,6	38,95	451,06	193
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	54,68	Сан Пин
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан Пин
итого за обед		829	27,04	31,53	115,00	820,85	
норма		800	27	27,6	114,9	816	
		1350	54	55,2	229,8	1632	

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 12 лет и старше

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 10	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	4,6	23	246
Завтрак	Плов из свинины	230	22,98	26,6	61	591,22	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		479	27,83	28,37	96,99	773,31	
норма		550	27	27,6	114,9	816	
обед	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4	113,92	22
	Суп картофельный с клецками	250	3,35	2,93	15,03	99,95	46
	Кнели из кур с рисом	105	16,14	12,33	13,78	167,8	208
	Каша гречная рассыпчатая	180	6,62	6,35	32,39	218,31	219
	Кисель из концентрата плодого-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		884	32,27	32,34	117,17	831,10	
норма		800	27	27,6	114,9	816	
итого за день		1350	54	55,2	229,8	1632	

ВЕДОМОСТЬ ПО КОНТРОЛЮ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ, ВОЗРАСТ С 12 лет и старше по МБОУ СОШ №5 г. Амурска с 02.09.24- 31.05. 2025

к-во детодней		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10			
№ п/п	наименование продуктов	норма на 1 чел в де	Фактически выдано продуктов по дням в качестве горячего завтрака, с 12 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	0,030	0,029	0,029	0,029	0,029	0,029	0,029	0,029	0,025	0,029	0,029	0,029	0,286	0,029	0,001
2	хлеб пшеничный	0,050	0,049	0,049	0,049	0,049	0,049	0,049	0,049	0,049	0,049	0,068	0,049	0,509	0,051	-0,001
3	мука пшеничная	0,005		0,005		0,012				0,012				0,029	0,003	0,002
4	крупы.бобовые	0,013	0,026	0,082	0,083		0,009	0,031					0,080	0,311	0,031	-0,019
5	макар.изделия	0,005										0,082		0,082	0,008	-0,003
6	картофель	0,0467					0,381							0,381	0,038	0,009
7	овощи. вкл. сол	0,080		0,02	0,106		0,103		0,305		0,118	0,177		0,829	0,083	-0,003
8	фрукты	0,0463	0,180				0,008	0,180			0,008			0,376	0,038	0,009
9	сухофрук, кисель	0,005												0,000	0,000	0,005
10	соки	0,050		0,200		0,200	0,200		0,200					0,80	0,080	-0,030
11	мясо 1 кат	0,020		0,120						0,086			0,110	0,316	0,032	-0,012
12	субпродукты	0,010												0,000	0,000	0,010
13	птица (цып брой)	0,013					0,126				0,094			0,220	0,022	-0,009
14	рыба(филе)	0,019												0,000	0,000	0,019
15	молоко	0,088	0,119		0,100	0,020	0,032	0,117		0,177	0,020	0,047		0,632	0,063	0,024
16	кисломол прод	0,045												0,000	0,000	0,045
17	творог 5-9%	0,015				0,141								0,141	0,014	0,001
18	сыр	0,004	0,017					0,017		0,017				0,051	0,005	-0,001
19	сметана	0,003				0,004								0,004	0,000	0,002
20	масло слив	0,009	0,005	0,009	0,005	0,005	0,016	0,005		0,005	0,015			0,065	0,006	0,002
21	масло раст	0,005		0,008	0,010		0,005		0,018	0,008	0,007	0,006		0,062	0,006	-0,002
22	яйцо диет в 3 д	0,013								0,100				0,100	0,010	0,003
23	сахар	0,009	0,020	0,015	0,015	0,027	0,015	0,020	0,020	0,015	0,015	0,014		0,176	0,018	-0,009
24	конд изд	0,004												0,000	0,000	0,004
25	чай	0,001		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	0,002	0,002	0,002	0,002	0,004	0,002		0,025	0,003	-0,001
31	специи	0,001		0,001					0,001			0,000		0,002	0,000	0,000

ПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ВОЗРАСТ С 12 лет И СТАРШЕ по МБОУ СОШ№5 г. Амурска с 02.09.24-13.09.24
к-во дней

№	наименование	норма	ДОЛЯ НА ЗАВТРАК К В % 75%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Всего	ср. на 1
				Фактически выдано продуктов по дням в качестве горячего завтрака, с 12 лет для меню ЗАВТРАК												
п/п	ЭЛЕМЕНТОВ	СУТОЧН		02-1д	03-2д	04-3д	05-4д	06-5д		09-6д	10-7д	11-8д	12-9д	13-10д	за 10 дн	чел
				каша дружба	каша греч с гуляшом	Рис припу щенный с биточ ками	Запека нка из творог а	Карто фельн ое пюре с кнели из кур		каша манная молоч	кап. туш с мясом	омлет	карт. пюре с бит. кур	плов		
1	БЕЛКИ (Г)	90	22,5	30,190	32,460	27	30,140	28,210		27,030	31,000	31,95	27,690	27,640	293,310	29,331
2	ЖИРЫ (Г)	92	23	30,870	27,770	27,6	27,700	27,770		27,640	28,610	32,5	28,330	27,910	286,7	28,670
3	УГЛЕВОДЫ (Г)	383	95,75	121,090	116,90	114,11	114,940	121,000		126,720	115,770	116,9	132,800	115,230	1195	119,55
4	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	2720	680	817,280	816,00	856,25	820,770	818,410		847,050	817,100	820	947,250	838,040	8398	839,815
5	ВИТАМИН С (МГ)	70	17,5	31,230	34,340	22,476	9,230	45,900		31,242	100,700	1,922	38,240	32,500	347,8	34,778
6	ВИТАМИНЫ В1 (М)	1,4	0,35	0,222	0,608	0,425	0,202	0,350		0,212	0,290	0,168	0,326	0,250	3,053	0,305
7	ВИТАМИНЫ А (РЕ)	900	225	0,133	0,028	0,103	0,130	0,130		0,133	0,020	0,191	0,068	0,060	0,996	0,100
8	КАЛЬЦИЙ (МГ)	1200	300	425,360	139,404	232,79	389,41	140,49		429,07	210,400	397,398	112,180	82,778	2559	255,928
9	ФОСФОР (МГ)	1200	300	364,900	674,056	493,55	490,93	336,47		356,99	593,690	359,306	336,20	373,930	4380	438,002
10	МАГНИЙ (МГ)	300	75	68,696	173,806	123,01	94,960	104,90		63,536	146,300	54,176	107,130	87,630	1024	102,414
11	ЖЕЛЕЗО (МГ)	18	4,5	3,490	11,620	7,668	3,120	5,742		2,980	7,690	2,33	5,680	5,746	56,07	5,607
12	ЙОД (МГ)	0,100	0,025	0,060	0,060	0,100	0,100	0,100		0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	0,72	0,072