


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Половинская средняя
общеобразовательная школа»
 Г.К.Зими́на.
« 18 » августа 20 22 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «Половинская средняя общеобразовательная школа»

Горячие завтраки

Возрастная категория: 7-11 лет

ПЕРИОД: **осень-зима**

(Сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания г. Пермь 2008)

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			бру	нет	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 день																
№242	Каша перловая рассыпчатая	150			4.59	6.8	31.47	209.25	0.05	0.04	0	0.63	19.5	0.9	159.5	19.5
	Перловка		60	60												
	Масло сливочное		10	10												
№367	Гуляш из говядины	80			13.7	14.6	2.8	148	0.02	0.04	0.8	0.04	11.3	2.1	143.3	20
	Мясо		110	81												
	Морковь		30	22.5												
	Лук		10	8.4												
	Мука		15	15												
	Томат		5	5												
	Масло растительное		10	10												
№106	Огурец порционно	80	100	80	0.7	10.1	2	8.8	0	0.03	5	4.5	18	0.5	33	13
№108	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	30	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
№493	Чай с сахаром	200			0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	0.3	3	1
	Заварка		1	1												
	Сахар		15	15												
	Энергетическая пищевая ценность				24.11	32.18	80.97	665.45	0.02	0.09	5	4.5	36.5	2.04	106.4	73.1
Итого на 1 ребенка																

соотношение 1:1:3,4

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			бру	нет	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2 день																
№250	Каша молочная с маслом (крупя на выбор)	150/10			5.9	8.9	26.7	209.55	0.06	0.06	1.07	0.57	105.45	0.42	102.3	17.25
	Манная		40	40												
	Пшенная		30	30												
	Рисовая		40	38												
	Овсянная		40	40												
	Пшеничная		45	45												
	Ячневая		45	45												
	Сахар		15	15												
	Масло сливочное		10	10												
	Молоко 2,5%		100	100												
№90	Бутерброд с сыром	45			6.7	9.5	9.9	153	0.08	0.03	0.1	0.4	185	0.4	132	13
	Хлеб		60	60												
	Сыр		10	9												
№497	Какао с молоком	200			5	4.4	31.7	186	0.03	0.06	1.7	0	163	1.3	150	39
	Какао		3	3												
	Молоко 2,5%		100	100												
	Сахар		20	20												
№108	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	30	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
	Энергетическая пищевая ценность				22.62	23	98.0	146.2	0	0.06	0	0	18.5	1.54	73	19.6

соотношение 1:1:4,3

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			бру	нет	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3 день																
№106	Помидоры свежие	50	80	50	0.06	0.001	0.03	0.13	0	0.04	16.5	5	13	0.8	24	18
№145	Суп картофельный с горохом	200			3.92	4.28	16.12	118.6	0	0.118	4.66	1.44	33.2	1.44	110.2	30.6
	Горох		50	50												
	Картофель		250	188												
	Морковь		20	15.5												
	Лук		20	17.8												
	Масло растительное		7	7												
	Бульон говяжий		190	136												
№508	Компот из с/ф	200			0.5	0	27	110	0	0.01	0.5	0	28	1.5	19	7
	Сухофрукты		16	16												
	Сахар		15	15												
№108	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	30	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
	Энергетическая пищевая ценность				9.50	5.0	62.7	146.33		0.1	16.5	5	31.5	2.34	97.4	37.6

соотношение 1:1:12,3

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			бру	нет	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
4 день																
№4	Салат из капусты с морковью	60			1.6	10.1	9.6	136	0	0.04	27.8	4.5	44	0.6	32	17
	Капуста		50	40	0.72	0.04	1.88	10.8	-	0.12	18	0.08	19.2	0.24	12.4	6.4
	Морковь		10	7.5	0.1	0.08	0.53	2.48	-	0.05	0.38	0.03	3.38	0.05	4.13	2.85
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95	-	-	-	3.25	-	-	-	-
№406	Плов из отварной курицы	150			11.5	11.4	27.07	256.5	0.007	0.03	0.9	3.8	23.5	0.9	95	22.2
	Курица		60	53												
	Рис		45	42.5												
	Морковь		14	10.5												
	Лук		10	8.4												
	Масло растительное		10	10												
№494	Чай с лимоном	200			0.1	0	15.2	61	0	0	2.8	0	14.2	0.4	4	2
	Чай		1	1												
	Сахар		15	15												
	Лимон		10	10												
№108	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	30	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
Итого на 1 ребенка																
					21.4	24.16	103.1	702.97	0.21	1.09	19.8	10.3	74.3	7.33	170	73.9

соотношение 1:1:4,4

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			бру	нет	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5 день																
№300	Яйцо	40			5.1	4.6	0.3	63	0.1	0.03	0	0.2	22	1	77	5
№126	Борщ	200			1.65	4.85	7	78.25	0	0.03	13.6	2.5	42.5	1.1	45.5	24.5
	Бульон говяжий		40	40												
	Картофель		250	188												
	Капуста свежая		100	90												
	Лук репчатый		20	17.8												
	Морковь		20	15.5												
	Свекла		50	37.5												
	Масло растительное		7	7												
	Паста томатная		10	10												
	Сметана		10	10												
№519	Напиток из шиповника	200			0.7	0.3	22.8	97	0	0.01	70	0	12	1.5	3	3
	Шиповник		16	16												
	Сахар		15	15												
№108	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	30	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
	Энергетическая пищевая ценность				12.47	10.43	59.8	384.45		0.71	14.32	3.77	170.83	2.65	316.1	74.63

соот ношение 1:1:5,7

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			бру	нет	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
6 день																
№7	Салат из моркови	60			1.1	10.1	9.1	132	0	0.04	3.2	4.7	24	0.6	49	33
	Морковь сырая		60	40												
	Сахар		15	15												
	Масло растительное		5	5												
№366	Бефстроганов отварными макаронами	150			22.7	20.7	3.6	291	0.01	0.07	1	0.07	40	3.3	237	29
	Мясо		90	80												
№453	соус	50	50	50	0.54	1.9	1.47	32.8	0.02	0.01	0.78	0.11	2.25	0.19	7.7	3.75
	Мука		5	5												
	Томатная паста		5	5												
	Масло растительное		5	5												
	Сметана 15%		10	10												
	Лук		10	8.4												
	Морковь		10	7.5												
№291	Макаронные изделия		40	40	4.28	0.52	27.84	135.6	-	0.1	-	-	9.6	0.84	46.4	18
№108	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	30	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
№503	Кисель	200														
	Кисель		24	24	0.96	0	20.81	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар		15	15	0	0	14.97	56.85	-	-	-	-	0.3	0.045	-	-
Энергетическая ценность	пищевая				30.22	31.48	71.4	691.2	0.01	0.17	4.2	6.26	83.5	5.54	359.4	81.6

соотношение 1:1:2,4

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции и (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			бру	нет	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7 день																
№106	Огурец порционнo	60	70	60	1.4	0.2	5.4	22	0	0.03	5	4.5	18	0.5	33	13
№134	Рассольник по ленинградски	200			1.64	4.2	13	97	0	0.072	6.14	1.88	12.4	0.74	50.4	21
	Картофель		250	188												
	Морковь		10	7.5												
	Лук		10	8.4												
	Перловка		10	10												
	Сметана (15%)		10	10												
	Огурцы соленые		14	11.9												
	Бульон куриный		190	136												
	Масло растительное		5	5												
№509	Напиток из свежих яблок с лимоном	200			0.3	0.2	25.1	103	0	0.01	3.3	0.1	11	1.2	7	1.2
	Яблоко		33	30												
	Сахар		15	15												
	Лимон		10	10												
№108	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	30	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
	Энергетическая пищевая ценность				5.64	4.77	49.1	236.2	0	0.127	11.14	2.57	49.4	2.66	134.8	45.8

соотношение 1:1:10,2

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			бру	нет	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
8 день																
№76	Винегрет	100			1.3	10.8	6.8	130	0	0.04	8.4	4.6	23	0.8	40	18
	Капуста свежая		42	33.6												
	Свекла варенная		18	14.4												
	Картофель отварной		29.4	22												
	Морковь варенная		13	10												
	Лук		10	8.4												
	Огурцы соленые		38	30												
	Масло растительное		10	10												
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150			8.55	7.845	37.08	253.05	0.041	0.207	0	0.615	14.25	4.545	202.7	135.3
	Гречка		50	50												
№381	Котлета	80			14.24	14	11.44	228.8	0.03	0.18	0	0.4	31.2	2.24	148	20.8
	Котлетный фарш															
	Лук															
№453	соус	50	50	50	10.4	20.9	0	230	0	0.14	0	0.4	31	1.6	134	17
	Лук															
	Морковь															
	Мука															
	Масло растительное															
№501	Кофейный напиток на молоке	200			3.2	2.7	15.9	79	0.02	0.04	1.3	0	126	0.1	90	14
	Цикорий		5	5												
	молоко 2,5%		100	100												
	Сахар		15	15												
№108	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	30	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
Энергетическая пищевая ценность					42.71	56.925	100.92	1067.05	0.091	0.667	9.7	6.875	243.95	10.825	688.1	224.7

соотношение 1:1:1,8

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			бру	нет	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
9 день																
№106	Нарезка Огурец+Помидор	50			0.8	10.2	9.8	134	0	0.02	12.5	4.5	23	1.5	19	11
	Огурец		44	35												
	Помидор		57	48												
	Масло растительное		5	5												
№136	Солянка	200			5.98	8.86	2.44	113.8	0.048	0.042	2.54	0.5	2.6	0.86	155.6	18.2
	Капуста		60	50												
	Картофель		100	65												
	Морковь		10	7.5												
	Лук		10	8.4												
	Масло растительное		10	10												
	Бульон говяжий		190	136												
	Томатная паста		5	5												
	Сметана (15%)		10	10												
№494	Чай с лимоном	200			0.1	0	15.2	61	0	0	2.8	0	14.2	0.4	4	2
	Заварка		1	1												
	Сахар		15	15												
	Лимон		10	10												
№108	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	30	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
	Энергетическая пищевая ценность				11.5	9.59	38.74	281	0.048	0.232	10.34	1.19	63.8	2.88	241	44

соотношение1:1:4

№п/п	Наименование блюда, продукты	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			бру	нет	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
10 день																
№107 огурец соленый		80			0.4	0.05	0.85	6.5	0	0.01	2.5	0.05	11.5	0.3	12	7
№414	Рис отварной	150			3.69	6.075	33.81	204.6	0.041	0.027	0	0.285	5.1	0.525	70.8	22.8
	Рис		50	47.5	3.3	0.23	35.38	160.54	0	0.03	0	0.35	11.3	0.39	46.1	12.35
	Масло сливочное		10	10	0.14	7.25	0.09	66.1	0.04	0.15	0	0.29	2.4	0.02	2	0.3
	Рыба тушеная в сметанен	80														
	Рыба			65	13.5	7.23	6.34	143.78	0	0.2	8.49	0	74.63	5.33	0	0
	Морковь		30	22.5	0.3	0.020	1.59	7.44	0	0.02	1.14	0.09	11.49	0.15	12.39	8.55
	Лук		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44	0	0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
	Мука		15	15	1.59	0.18	10.32	50.1	0	0.03	0	0	3.6	0.36	17.25	6.6
	Сметана 15%		10	10	0.24	3	0.319	29.3	0.023	0.02	0.08	0.025	8.5	0.03	5.9	0.7
	Масло растительное		7	7	0	7.13	0	89.9	0	0	0	0.35	0	0	0	0
№510	Напиток апельсиновый	200														
	Апельсин		59	40	0.5	0.2	22.2	93	0	0.03	11.6	0.1	19	0.8	12	8
	Сахар		15	15	0.26	14.5	0.18	132.2	0.08	0.02	0	0.58	4.8	0.04	4	0.6
№108	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.32	19.7	94	0	0.04	0	0.44	8	0.44	26	5.6
№109	Хлеб рж. пшеничный	30	30	30	1.98	0.36	10	52.2	0	0.02	0	0.42	10.5	1.1	47.4	14
	Энергетическая пищевая ценность				16.55	21.06	88.78	612.4	0.053	0.189	28.28	7.745	93.8	32.05	276.8	68.1

соотношение 1:1:5,3

|

№100	Сыр порционнo	10	10	9	2.6	2.68	-	35.2
№153	Уха из рыбных консерв	200						
	Консервы в масле		25	25	5.93	1.45	0	34.5
	Картофель		100	65	1.3	0.26	10.6	53.3
	Морковь		10	7.5	0.1	0.08	0.53	2.48
	Лук		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Рис		10	10	0.7	0.05	7.45	33.8
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95

0.06	0.02	0.1	0.3	137	0.3	99	10
-	-	-	-	-	-	-	-
-	0.08	13	0.04	6.5	0.59	37.7	15
-	0.05	0.38	0.03	3.83	0.05	4.13	2.85
-	0.42	0.84	0.08	2.6	0.07	4.87	1.18
-	0.08	-	0.07	2.4	0.1	97	26
-	-	-	3.25	-	-	-	-