Утверждаю

Шаповалов Н.Н._____

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на весенне-летний период
для школьников МБОУ Титовская СОШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Титовская СОШ

_____ Артамонов А.С.

_____2021г

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждения Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летни

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	**7-11лет**							
	Омлет натуральный.	150	21,62	36,21	4,24	210,34		210
	Зеленый горошек	60	1,95	2,24	3,61	42,6	6,54	131,02
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
Итого за Завтрак			27,67	47,36	60,77	564,67	10,63	
Обед	**от 11 лет и старше**							
	Суп картофельный рисовый .	250	0,53	0,85	4,35	27,77	4	546,05
	Котлеты мясные	120	21,21	20,37	22,64	360,98	0,02	268,04
	Картофельное пюре	200	4,34	8,88	29,08	219,3	33,8	226
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			33,22	32,57	121,64	928,22	38,31	
Итого за день			60,89	79,93	182,41	1492,89	48,94	

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	**7-11лет**							
	Запеканка из творога со сметаной	150/20	23,84	16,28	28,19	353,57		545
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
Итого за Завтрак			27,96	25,08	66,87	602,35	0,09	
Обед	**от 11 лет и старше**							
	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,99	5,18	13,27	108,57	8,39	82
	Печень тушеная в соусе	100/50	1,22	13,4	5,28	146,54	0,96	255,01
	Макароны отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62		108,01
	Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	13	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			19,13	36,21	143,27	985,54	22,84	
Итого за день			47,09	61,29	210,14	1587,89	22,93	

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	**7-11 лет**							
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахаром	265	10,95	13,99	64,53	427,79	1,39	173
	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89		204,03
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
Итого за Завтрак			13,35	22,3	80,62	578,28	1,39	
Обед	**от 11 лет и старше**							
	Суп картофельный с макаронами на кур.б	250	1,7	2,82	13,83	90,08	8,5	103,07
	Котлеты рубленые из куринной грудки(Сельская)	120	13,87	20,21	10,3	279,46	0,02	294
	Картофель отварной	200	3,9	7,54	30,7	205,71	28	125
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			26,33	33,2	119,39	890,38	40,61	
Итого за день			39,68	55,5	200,01	1468,66	42	

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	**7-11 лет**							
	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	86	0,1	19,04	0,15	172,36		282
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	5,87	7,36	38,2	246,47		171
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8		379,01
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,2	9,75		21,01
	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54		15
Итого за Завтрак			13,88	32,33	84,41	693,38		
Обед	**от 11 лет и старше**							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	87
	Шницель натуральный рубленый(отбивная с филе курицы)	120	28,27	33,35	13,46	459,5		267
	Рис отварной.	200	5,07	7,24	51,1	295,11		304
	Салат из квашеной капусты	100	0,14	5,02	5,9	69	1	47
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			44,94	53,33	150,57	1264,03	7,3	
Итого за день			58,82	85,66	234,98	1957,41	7,3	

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	**7-11 лет**							
	Колбаса отварная (порциями)	80	10,24	17,76	1,2	205,6		16
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,47	8,99	41,46	284,95		171
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,2	9,75		21,01
Итого за Завтрак			23,35	28,38	82,41	682,98	0,09	
Обед	**от 11 лет и старше**							
	Рассольник ленинградский .	250	2,17	5,38	17,18	128,95	15,5	82
	Сметана	10	0,38	1	0,56	13		
	Гуляш	100/50	46,98	44,49	11,43	634,14	13,8	260
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,29	11,99	55,28	379,94		171
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			67,68	65,49	149,01	1471,16	33,39	
Итого за день			91,03	93,87	231,42	2154,14	33,48	

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	**7-11 лет**							
	Сырники из творога со сметаной(Запеканка из творога со сметаной)	150	24,38	31,08	16,15	440,53		538
	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89		204,03
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54		15
Итого за Завтрак			32,16	44,49	44,69	710,52		
Обед	**от 11 лет и старше**							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	87
	Тефтели мясные с соусом	100/50	19,44	28,56	24,56	433,14	5,29	279
	Макароны отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62		108,01
	Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	13	75
	Сок	200	1		18,2	76	4	187,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			41,04	51,54	154,72	1253,15	28,1	
Итого за день			73,2	96,03	199,41	1963,67	28,1	

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	**7-11 лет**							
	Сосиски отварные	80	0,06	5,28	0,1	48,07		243
	Макароны отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62		108,01
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8		379,01
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Зеленый горошек	60	1,95	2,24	3,61	42,6	6,54	131,02
Итого за Завтрак			12,88	16,68	95,18	589,09	6,54	
Обед	**от 11 лет и старше**							
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,6	4,14	10,61	86,85	6,71	82
	Рыба , тушенная с овощами	100/50	24,51	8,91	5,1	199,14	4,13	229,01
	Картофельное пюре	200	4,34	8,88	29,08	219,3	33,8	226
	Зеленый горошек	100	3,25	3,73	6,01	71	10,9	131,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			40,04	28,03	114,77	883,46	56,03	
Итого за день			52,92	44,71	209,95	1472,55	62,57	

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	**7-11 лет**							
	Каша рисовая вязкая молочная с маслом,сахаром	265	7,3	13,12	62,89	403,69		174
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54		15
Итого за Завтрак			12,86	18,27	88,99	574,87	0,09	
Обед	**от 11 лет и старше**							
	Суп картофельный рисовый .	250	0,53	0,85	4,35	27,77	4	546,05
	Жаркое по домашнему	250/50	26,79	24,47	33,65	467,57	43,05	259,02
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			34,18	27,95	102,56	810,47	51,14	
Итого за день			47,04	46,22	191,55	1385,34	51,23	

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	**7-11 лет**							
	Омлет натуральный.	150	21,62	36,21	4,24	210,34		210
	Икра кабачковая..	100	1,9	8,9	7,7	119	7	528
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8		379,01
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
Итого за Завтрак			25,45	45,86	44,35	474,64	7	
Обед	**от 11 лет и старше**							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	3,19	8,62	15,73	155,72	13,47	88
	Котлеты рубленые из куринной грудки(Сельская)	120	13,87	20,21	10,3	279,46	0,02	294
	Рис отварной.	200	5,07	7,24	51,1	295,11		304
	Зеленый горошек	100	3,25	3,73	6,01	71	10,9	131,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			31,72	42,17	147,11	1108,46	24,88	
Итого за день			57,17	88,03	191,46	1583,1	31,88	

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	**7-11 лет**							
	Котлеты (Биточки) рыбные-(Рыба тушеная с овощами)	78	14,91	13,11	18,35	253,37	0,37	234
	Картофель отварной с маслом	150	3	5,77	24,07	164,93	29,43	125
	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,2	9,75		21,01
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
Итого за Завтрак			20,62	19,76	69,72	545,23	29,89	
Обед	**от 11 лет и старше**							
	Рассольник ленинградский .	250	2,17	5,38	17,18	128,95	15,5	82
	Сметана	10	0,38	1	0,56	13		
	Котлеты мясные	120	21,21	20,37	22,64	360,98	0,02	268,04
	Каша рассыпчатая пшеничная	200	7,83	9,81	50,94	328,63		171
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			38,45	39,19	155,88	1146,69	19,61	
Итого за день			59,07	58,95	225,6	1691,92	49,5	

Утвердил _____

