Шахваранов Виталий Исмаилович
Подписано цифровой подписью: Шахваранов Виталий Исмаилович
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C343430313033303738343436, 1.2.643.100.3=120B3035343332303539303238, email=buh2@kmtn.ru, c=RU, st=Костромская область, l=Кострома, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24", givenName=Виталий Исмаилович, sn=Шахваранов, cn=Шахваранов Виталий Исмаилович
Дата: 2023.01.11 13:39:16 +03'00'

Утверждаю

МБОУ города Костромы

«Средняя общеобразовательная школа №24»

_______________ В. И. Шахваранов

«___» ________09________ 2022 г

Примерное 10-ти дневное меню для питания детей
с 11до 18 лет образовательных учреждений
города Костромы

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1						
День 1						
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	100	13,13	7,66	28,5	233,75
	Каша жидкая молочная (рисовая с маслом сливочным)	260	6,31	13,27	41,38	310,76
	Плоды и ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	10,14	49,10
Итого за завтрак		**731**	**27,43**	**25,43**	**129,1**	**856,21**
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	6,46	60,4
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,7	5	8,45	85,67
	Суп с бобовыми	250	7,8	4,8	15,71	170,94
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15
	Гуляш мясной	120	16,18	33,38	17,02	436,8
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	185	3,59	4,93	25	168,29
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00
	Хлеб ржаной	70	4,42	0,77	34,60	175,34
Итого за обед		**1135**	**38,28**	**54,6**	**141,12**	**1270,59**
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242
Итого за полдник		**300**	**10,68**	**2,35**	**69,7**	**342,4**
Итого за день:			**76,39**	**82,38**	**339,92**	**2469,20**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1 День 2						
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	60	7,39	9,35	17,8	184,8
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	220	35,83	29,95	46,69	599
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11
	Хлеб пшеничный	49	3,87	0,49	23,66	114,56
Итого за		**560**	**48,89**	**40,15**	**115,21**	**1020,47**
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,78	6,17	9,25	99,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3,2	5,6	12,1	112
	Мясо отварное (в борщ)	20	5,44	3,9	0	56,3
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	120	15,6	9,7	19	225,6
	Каша рассыпчатая (крупа перловая)	180	5,22	8,76	37,02	247,5
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	48	3,00	0,52	23,72	120,22
Итого за обед		**928**	**34,4**	**34,81**	**124,97**	**958,72**
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67
Итого за полдник		**300**	**8,95**	**3,6**	**77,45**	**378,07**
Итого за день:			**92,24**	**78,56**	**317,63**	**2357,26**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1 День 3						
	Кукуруза отварная	100	2,95	1,17	5,57	35,33
	Омлет натуральный	200	20,19	22,53	4,27	298,11

ОБЕД	Птица или кролик отварные (в щи)	25	5,85	1,78	0,08	65,5
	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	120	15,6	9,7	19,01	225,6
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,05	164,7
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	86,51
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
Итого за обед		**960**	**36,27**	**32,28**	**119,83**	**952,44**
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,8	5	9,6	107
	Зефир	20	0,13	0	16	64,51
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262
Итого за полдник		**320**	**18,88**	**11,06**	**48,28**	**369**
Итого за день:			**74,12**	**59,37**	**255,47**	**1895,17**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1						
День 5						
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой	45	4,57	6,27	14,74	133,79
	Печень по-строгановски	120	17,18	14,06	3,84	232,64
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5,42	30,4	202,14
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак		**592**	**31,51**	**26,25**	**83,5**	**724,09**
ОБЕД	Салат из свеклы с курагом и изюмом	100	1,41	6,01	8,26	92,8
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	16,94	14,18	364
	Рагу из овощей	180	3,05	17,04	14,93	228,19
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00

	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	70	4,42	0,77	34,60	175,34
Итого за обед		**1035**	**30,49**	**21,38**	**126,39**	**848,98**
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,8	5	9,6	107
	Зефир	40	0,26	0	32	129,02
	Йогурт 1,5% жирности (индивидуальная упаковка)	125	5,13	1,88	7,38	66,88
Итого за полдник		**365**	**10,93**	**6,88**	**16,98**	**173,88**
Итого за день :			**79,96**	**72,88**	**225,56**	**1906,30**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2
День 7

ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	120	20,83	11,4	19,68	264
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого за завтрак		**570**	**38,46**	**31,92**	**114,8**	**898,54**
День: вторник, неделя: вторая, ОБЕД						
ОБЕД	Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,12
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25
	Гуляш	120	12,77	33,83	3,47	370,8
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5,42	30,4	202,14
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб ржаной	70	4,42	0,77	34,60	175,34
Всего за обед		**940**	**34,37**	**60,87**	**124,15**	**1202,05**
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (кефир)	200	5,8	5	8	100
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262
Итого за полдник		**300**	**18,88**	**11,06**	**46,68**	**362,00**

Итого за день	**91,71**	**103,85**	**285,63**	**2462,59**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
День 8						
	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	100	13,13	7,66	28,5	233,75
	Суфле творожное со сгущенным молоком	220	30,02	16,62	44,83	455,53
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом,	200	0,2	0,1	15	60
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак		**584**	**48,01**	**25,04**	**119,51**	**902,91**
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	120	1,69	7,21	9,91	111,36
	Рассольник ленинградский	250	2,7	4,3	16,8	117
	Котлеты рыбные любительские	120	19,68	7,92	7,2	180
	Пюре картофельное (с маслом сливочным)	185	3,7	10,06	22,13	203,2
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	70	4,42	0,77	34,60	175,34
Итого за обед		**1085**	**35,91**	**31,18**	**143,84**	**1025,42**
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242
Итого за полдник		**300**	**10,68**	**2,35**	**69,7**	**342,4**
Итого за день :			**67,33**	**58,57**	**333,05**	**2270,73**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
День 9						
	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	60	7,39	9,35	17,8	184,8

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	260	9,05	13,59	48,53	354,1
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак		**667**	**20,3**	**23,74**	**111,15**	**741,42**
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,32	3,25	6,47	60,4
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,7	5	8,45	85,67
	Суп с бобовыми	250	7,8	4,8	15,71	170,94
	Птица или кролик отварные (в суп)	25	5,85	1,78	0,08	65,5
	Рис отварной (с маслом)	185	4,4	10,74	43,86	289,76
	Печень по-строгановски	120	17,18	14,06	3,84	232,64
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	4,42	0,77	34,60	175,34	120,23
Итого за обед		**984,42**	**39,18**	**74,39**	**277,63**	**1122,74**
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5,8	5	8	100
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67
Итого за полдник		**300**	**14,15**	**8,20**	**52,85**	**341,67**
Итого за день :			**73,63**	**106,33**	**441,63**	**2205,83**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
День 10						
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	215	21,06	28,48	4,54	355,9
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,71	11,92	0,18	131
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за завтрак		**605**	**30,83**	**41**	**40,94**	**652,42**
	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	100	1,78	6,17	9,25	99,5
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18

	Компот из плодов или ягод сушенных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
Итого за обед		**898**	**33,38**	**27**	**121,74**	**884,67**
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318
полдник		**300**	**7,88**	**12,92**	**76,52**	**454,40**
Итого за день :			**72,09**	**80,92**	**239,20**	**1991,49**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
Суббота						
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4
	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03
Итого за завтрак		**605**	**42,37**	**26,25**	**140,75**	**976,33**
Среднее значение за период			78,46	80,69	294,77	2200,12

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учрежде ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 554 с., Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий д дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с., Сборник метод рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования - СПб.: Речь, 2008- 800 с.