



"Утверждаю"
Директор
Чунский
И.И. Хавратова
01.03.2021

**Меню примерное (10-дневное) для обучающихся с 12 до 18 лет
в общеобразовательных организациях Чунского района на 2020-2021 учебный год**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тулььяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Щи из квашеной капусты	250	1,53	4,8525	4,0025	70	91,2015
	<i>капуста квашеная</i>	62,5					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>лук репчатый</i>	10					
	<i>томатное пюре</i>	2,5					
	<i>мука пшеничная</i>	1,5					
	<i>масло растительное</i>	5					
	<i>бульон или вода</i>	200					
	Салат из помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	24,2015
	<i>помидоры свежие</i>	48					
	<i>огурцы свежие</i>	35					
	<i>лук зеленый или репчатый</i>	12					
	<i>масло растительное</i>	6					
	Жаркое по-домашнему	250	23,09	25,78	23,63	420,38	259,2015
	<i>говядина</i>	112,5					
	<i>маса тушеного мяса</i>	71,25					
	<i>картофель</i>	142,5					
	<i>лук репчатый</i>	14,25					
	<i>томатное пюре</i>	8,5					
	<i>масло растительное</i>	8,5					
	<i>масса готовых овощей</i>	178,75					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	349,2015
	<i>яблоки, груши, чернослив, курага, изюм</i>	50					
	<i>сахар-песок</i>	20					
	<i>кислота лимонная</i>	0,2					
	<i>вода</i>	200					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	40	2,76	0,48	16,96	85,6	ПВ
ИТОГО:		900	33,55	37,74475	108,809	922,175	
Неделя 1 День 2							
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00	112,2015

	<i>макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия</i>	12,5					
	<i>картофель</i>	50					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>лук репчатый</i>	10					
	<i>масло растительное</i>	2,5					
	<i>томатное пюре</i>	2,5					
	<i>бульон или вода</i>	212,5					
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ПВ
	<i>картофель вареный очищенный</i>	0					
	<i>свекла вареная очищенная</i>	0					
	<i>морковь</i>	0					
	<i>огурцы соленые</i>	0					
	<i>капуста квашеная</i>	0					
	<i>лук зеленый или репчатый</i>	0					
	<i>масло растительное</i>	0					
	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	15,42	16,98	9,14	250	235,2015
	<i>филе трески или минтая</i>	86					
	<i>лук репчатый</i>	18					
	<i>петрушка (зелень)</i>	2					
	<i>молоко</i>	8					
	<i>яйца</i>	4					
	<i>сухари</i>	12					
	<i>масло растительное (для жарки)</i>	5					
	<i>масло сливочное (для подачи)</i>	5					
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,86	312,2015
	<i>картофель</i>	154					
	<i>молоко</i>	27					
	<i>масло сливочное</i>	6					
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376,2015
	<i>чай высшего или 1-го сорта</i>	0,5					
	<i>Вода</i>	204					
	<i>сахар-песок</i>	15					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	40	2,76	0,48	16,96	85,6	ПВ
ИТОГО:		950	30,56	27,01	131,50	908,26	
Неделя 1 День 3							

Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,76	2,22	12,31	84,80	104,2015
	<i>картофель</i>	100					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>лук репчатый</i>	10					
	<i>томатное пюре</i>	2,5					
	<i>масло растительное</i>	2,5					
	<i>бульон или вода</i>	175					
	<i>фрикадельки:</i>	35	6,98	4,10	0,26	68,66	105,2015
	<i>говядина (котлетное мясо)</i>	40					
	<i>лук репчатый</i>	4					
	<i>вода</i>	4					
	<i>яйцо</i>	3					
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,102	6,076	3,746	74,1	27,2015
	<i>помидоры свежие</i>	60					
	<i>лук зеленый</i>	12					
	<i>перец сладкий</i>	23					
	<i>масло растительное</i>	6					
	Омлет с колбасой или сосисками	250/14	26,32	50,75	4,54	578,54	212,2015
	<i>яйца</i>	143					
	<i>молоко</i>	54					
	<i>масло сливочное (для жарки)</i>	11					
	<i>колбаса вареная или сосиски</i>	57					
	<i>масло сливочное (для подачи)</i>	14					
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389,2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	40	2,76	0,48	16,96	85,6	ПВ
ИТОГО:		899	44,48	64,11	87,17	1119,30	
Неделя 1 День 4							
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102,2015
	<i>картофель</i>	50					
	<i>горох луцный</i>	20					
	<i>лук репчатый</i>	10					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>петрушка (корень)</i>	2,5					
	<i>масло растительное</i>	5					
	<i>бульон или вода</i>	175					
	Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,06	2,14	67,20	18,2015

	<i>салат</i>	41					
	<i>огурцы свежие, очищенные от кожицы</i>	54					
	<i>масло растительное</i>	6					
	Тефтели рыбные с соусом (сметанный с томатом)	70/30	9,25	9,02	13,17	170,80	239,2015
	<i>филе трески или минтая</i>	46,2					
	<i>хлеб пшеничный</i>	9,8					
	<i>молоко</i>	14					
	<i>лук репчатый</i>	9,8					
	<i>мука пшеничная</i>	5,6					
	<i>масло растительное</i>	7					
	<i>Соус № 331</i>	30					331,2015
	<i>сметана</i>	8					
	<i>мука пшеничная</i>	2					
	<i>вода</i>	23					
	<i>томатное пюре</i>	3					
	Рис отварной	180	4,39	6,46	44,06	251,89	304,2015
	<i>крупа рисовая</i>	65					
	<i>масло сливочное</i>	8					
	Компот из плодов и ягод сушеных (груши)	200	0,346	0,09	29,37	120,4	348,2015
	<i>груши вареные</i>	56					
	<i>сахар-песок</i>	20					
	<i>кислота лимонная</i>	0,2					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	40	2,76	0,48	16,96	85,6	ПВ
ИТОГО:		930	27,83	27,85	151,41	986,94	
Неделя 1 День 5							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82,2015
	<i>свекла</i>	40					
	<i>капуста свежая</i>	20					
	<i>или квашеная</i>	15					
	<i>картофель</i>	20					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>петрушка (корень)</i>	2,5					
	<i>лук репчатый</i>	10					
	<i>томатное пюре</i>	7,5					
	<i>масло растительное</i>	5					
	<i>сахар-песок</i>	2,5					

	<i>бульон или вода</i>	200					
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	45,00	ПВ
	<i>капуста цветная отварная</i>	0					
	<i>помидоры свежие</i>	0					
	<i>огурцы свежие</i>	0					
	<i>салат</i>	0					
	<i>лук зеленый</i>	0					
	<i>масло растительное</i>	0					
	<i>сахар-песок</i>	0					
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	90	3,01	7,84	8,86	119	273,2015
	<i>говядина (котлетное мясо)</i>	48					
	<i>хлеб пшеничный</i>	12					
	<i>молоко</i>	15					
	<i>масло сливочное</i>	6					
	<i>сыр</i>	4					
	<i>фарш-соус:</i>	33					
	<i>молоко</i>	25					
	<i>масло сливочное</i>	4					
	<i>мука пшеничная</i>	4					
	<i>вода</i>	5					
	Лапшевник с творогом	180	15,996	15,552	36,24	349,2	208,2015
	<i>лапша или вермишель или макароны</i>	45,6					
	<i>Вода</i>	99,6					
	<i>творог</i>	60					
	<i>масло растительное (для смазки противня)</i>	3,6					
	<i>сметана</i>	3,6					
	<i>сухари</i>	3,6					
	<i>масло сливочное</i>	5					
	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	388,2015
	<i>плоды шиповника сушеные</i>	20					
	<i>сахар-песок</i>	20					
	<i>вода</i>	200					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	40	2,76	0,48	16,96	85,6	ПВ
ИТОГО:		920	29,21	29,95	132,71	933,55	
	Итого за неделю	4599	166	187	612	4870	
	в среднем, за неделю	919,8	33,125605	37,332666	122,3205	974,0473	

по СанПиН		не менее 800	27-31,5	27,6-32,2	114,9- 134,05	816-952	
Неделя 2 День 6							
Обед:	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96,2015
	<i>картофель</i>	75					
	<i>крупа перловая или рисовая</i>	5					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>лук репчатый</i>	5					
	<i>огурцы соленые</i>	15					
	<i>масло растительное</i>	5					
	<i>бульон или вода</i>	187,5					
	Салат "Весна"	100	1,76	5,73	2,44	68,40	28,2015
	<i>салат</i>	21					
	<i>редис красный обрезной</i>	20					
	<i>огурцы свежие</i>	3					
	<i>лук зеленые</i>	14					
	<i>яйца</i>	6					
	<i>масло растительное</i>	5					
	Рагу из птицы	210	15,072	14,064	22,8	260,4	289,2015
	<i>курица</i>	86,4					
	<i>масло растительное</i>	7,2					
	<i>картофель</i>	96					
	<i>морковь</i>	20,4					
	<i>томатное пюре</i>	7,2					
	<i>лук репчатый</i>	12					
	<i>мука пшеничная</i>	1,2					
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,346	0,076	29,85	122,2	348,2015
	<i>изюм</i>	32					
	<i>сахар-песок</i>	15					
	<i>кислота лимонная</i>	0,2					
	<i>вода</i>	203					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	40	2,76	0,48	16,96	85,6	ПВ
ИТОГО		860	26,52	25,92	113,19	786,65	
Неделя 2 День 7							
Обед:	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99,2015
	<i>капуста белокочанная</i>	20					
	<i>картофель</i>	50					

	<i>морковь</i>	10					
	<i>лук репчатый</i>	10					
	<i>горошек зеленый консервированный или фасоль овощная (лопатка) свежая</i>	7,5					
	<i>масло растительное</i>	5					
	<i>бульон или вода</i>	187,5					
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	ПВ
	<i>сельдь слабосоленая</i>	0					
	<i>лук репчатый или зеленый</i>	0					
	<i>масло растительное</i>	0					
	Рыба, запеченная под молочным соусом	200	13,6	13,62	19,34	254	233,2015
	<i>филе трески или минтая</i>	74					
	<i>лук репчатый пассерованный</i>	6					
	<i>соус № 328:</i>	50					
	<i>молоко</i>	25					
	<i>масло сливочное</i>	5,5					
	<i>мука пшеничная</i>	5,5					
	<i>вода</i>	25					
	<i>сыр</i>	4					
	<i>гарнир №312</i>	100					
	<i>картофель</i>	85,5					
	<i>молоко</i>	15					
	<i>масло сливочное</i>	3,5					
	<i>масло сливочное (для подачи)</i>	8					
	Компот из плодов консервированных (вишня)	200	0,484	0,188	32,434	133,4	347,2015
	<i>вишня или черешня</i>	73					
	<i>сахар-песок</i>	13					
	<i>сироп консервированного компота</i>	60					
	<i>вода</i>	66					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	40	2,76	0,48	16,96	85,6	ПВ
ИТОГО:		850	23,3915	20,0555	117,3415	758,05	
Неделя 2 День 8							
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00	112,2015
	<i>макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия</i>	12,5					
	<i>картофель</i>	50					
	<i>морковь</i>	10					

	<i>лук репчатый</i>	10					
	<i>масло растительное</i>	2,5					
	<i>томатное пюре</i>	2,5					
	<i>бульон или вода</i>	212,5					
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	71,2015
	<i>огурцы свежие</i>	100					
	Котлеты рубленые из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286	294,2015
	<i>курица</i>	74					
	<i>хлеб пшеничные</i>	38					
	<i>молоко или вода</i>	26					
	<i>масло сливочное</i>	10					
	Капуста тушеная	180	3,72	5,82	16,96	135,11	321,2015
	<i>капуста белокачанная</i>	180					
	<i>масло сливочное</i>	6					
	<i>морковь</i>	4					
	<i>лук репчатый</i>	7					
	<i>томатное пюре</i>	11					
	<i>раствор лимонной кислоты 3%-ный</i>	5					
	<i>мука пшеничная</i>	2					
	<i>сахар-песок</i>	5					
	<i>перец черный горошком</i>	0,04					
	<i>лавровый лист</i>	0,02					
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376,2015
	<i>чай высшего или 1-го сорта</i>	0,5					
	<i>Вода</i>	204					
	<i>сахар-песок</i>	15					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	40	2,76	0,48	16,96	85,6	ПВ
ИТОГО		945	31,81	26,44	111,95	830,51	
Неделя 2 День 9							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82,2015
	<i>свекла</i>	40					
	<i>капуста свежая</i>	20					
	<i>или квашеная</i>	15					
	<i>картофель</i>	20					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>петрушка (корень)</i>	2,5					
	<i>лук репчатый</i>	10					

	<i>томатное пюре</i>	7,5					
	<i>масло растительное</i>	5					
	<i>сахар-песок</i>	2,5					
	<i>бульон или вода</i>	200					
	Салат из помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	24,2015
	<i>помидоры свежие</i>	48					
	<i>огурцы свежие</i>	35					
	<i>лук зеленый или репчатый</i>	12					
	<i>масло растительное</i>	6					
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103	229,2015
	<i>филе трески или минтая</i>	61					
	<i>вода или бульон</i>	19					
	<i>морковь</i>	18					
	<i>петрушка (корень)</i>	3					
	<i>сельдерей (корень)</i>	1					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>томатное пюре</i>	10					
	<i>масло растительное</i>	5					
	<i>раствор лимонной кислоты 3%-ный</i>	2,5					
	<i>сахар-песок</i>	2					
	<i>гвоздика</i>	0,01					
	<i>корица</i>	0,01					
	<i>лавровый лист</i>	0,01					
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,00	251,51	304,2015
	<i>крупа рисовая</i>	65					
	<i>масло сливочное</i>	8					
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,6	389,2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	40	2,76	0,48	16,96	85,6	ПВ
ИТОГО:		930	26,80	21,29	133,30	862,86	
Неделя 2 День 10							
Обед	Щи из квашеной капусты	250	1,53	4,85	4,00	70,00	91,2015
	<i>капуста квашеная</i>	62,5					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>лук репчатый</i>	10					
	<i>томатное пюре</i>	2,5					
	<i>мука пшеничная</i>	1,5					
	<i>масло растительное</i>	5					

	<i>бульон или вода</i>	200					
Мандарин		100	0,80	0,30	8,10	40,00	ПВ
	<i>капуста цветная отварная</i>	0					
	<i>помидоры свежие</i>	0					
	<i>огурцы свежие</i>	0					
	<i>салат</i>	0					
	<i>лук зеленый</i>	0					
	<i>масло растительное</i>	0					
	<i>сахар-песок</i>	0					
Гуляш		100	14,55	16,79	2,89	221	260,2015
	<i>говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покровка)</i>	79					
	<i>масло растительное</i>	5					
	<i>лук репчатый</i>	10					
	<i>томатное пюре</i>	8					
	<i>мука пшеничная</i>	2					
Макаронные изделия отварные		180	6,62	5,42	31,72	202,04	309,2015
	<i>макаронные изделия</i>	61,2					
	<i>масло сливочное</i>	6					
Чай с лимоном		200/15/17	0,13	0,02	15,2	62	377,2015
	<i>чай высшего или 1-го сорта</i>	0,5					
	<i>Вода</i>	204					
	<i>сахар-песок</i>	15					
	<i>лимон свежий</i>	7					
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки		20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
ИТОГО:		922	28,05	27,94	89,83	733,04	
Итого за неделю 2		4507	136,57524	121,65016	565,6091	3971,116	
В среднем, за неделю 2		901,4	27,315049	24,330031	113,1218	794,2231	

Неделя	День	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	1	900	33,55	37,74	108,81	922,18
	2	950	30,56	27,01	131,50	908,26
	3	899	44,48	64,11	87,17	1119,30
	4	930	27,83	27,85	151,41	986,94
	5	920	29,21	29,95	132,71	933,55
2	6	860	26,52	25,92	113,19	786,65
	7	850	23,39	20,06	117,34	758,05
	8	945	31,81	26,44	111,95	830,51
	9	930	26,80	21,29	133,30	862,86
	10	922	28,05	27,94	89,83	733,04
Итого за период		9106	302,20327	308,31349	1177,212	8841,352
В среднем за период		910,6	30,220327	30,831349	117,7212	884,1352
Норма по СанПин		не менее 800	27-31,5	27,6-32,2	114,9- 134,05	816-952

Масса порций			
Блюдо	ИТОГО	В среднем	Норма
Первое блюдо	2478	247,8	250-300
Закуска	1000	100	100-150
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	1479	147,9	100-120
Гарнир	1080	108	180-230
Третье блюдо	2062	206,2	180-200

за счет лимона и сахара

Ведомость контроля за рационом питания

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции и в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										ИТОГО	в среднем	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной	36	40	40	40	40	40	40	40	40	40	20	380	38	5,55556
2	Хлеб пшеничный	60	60	72	60	69,8	75	60	60	98	60	40	654,97	65,497	9,16188
3	Мука пшеничная	6	1,5	0	0	2	0	1,2	5,5	2	0	3,5	16,109	1,6109	-73,151
4	Крупы, бобовые	15	0	0	0	85	0	5	0	0	65	0	154,63	15,463	3,08832
5	Макаронные изделия	6	0	12,5	0	0	45,6	0	0	12,5	0	61,2	131,8	13,18	119,667
6	Картофель	56,1	142,5	204	100	50	20	171	135,5	50	20	0	893,05	89,305	59,1897
7	Овощи, в т.ч. Томат-пюре и з	96	202,75	43	117,5	127	78	128	53,5	324	215	93	1380,6	138,06	43,8176
8	Фрукты свежие	55,5	0	100	0	0	100	0	173	0	0	107	480	48	-13,514
9	Сухофрукты	6	50	0	0	56	20	32	0	0	0	0	158	15,8	163,333
10	Соки плодовоовощные	60	0	0	200	0	0	0	0	0	200	0	400	40	-33,333
11	Мясо 1й категории	23,4	71,25	0	40	0	48	0	0	0	0	79	237,74	23,774	1,59695
12	Субпродукты (печень, язык, к	12	0	0	57	0	0	0	0	0	0	0	57,14	5,714	-52,383
13	Птица	15,9	0	0	0	0	0	86,4	0	74	0	0	160,4	16,04	0,8805
14	Рыба (филе), в т.ч. Соленое	23,1	0	86	0	46,2	0	0	74	0	61	0	267,2	26,72	15,671
15	молоко	105	0	35	54	14	40	0	40	26	0	0	208,78	20,878	-80,117
16	кисломолочная пищевая про	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
17	творог	18	0	0	0	0	60	0	0		0	0	60	6	-66,667
18	сыр	4,5	0	0	0	0	4	0	4	0	0	0	7,8571	0,7857	-82,54
19	сметана	3	0	0	0	8	3,6	0	0	0	0	0	11,101	1,1101	-62,997
20	масло сливочное	10,5	0	11	11	8	16	0	17	16	8	6	93,24	9,324	-11,2
21	масло растительное	5,4	19,5	7,5	8,5	18	9	17	5	2,5	16	10	112,8	11,28	108,889
22	яйцо	12	0	4	146	0	0	6	0	0	0	0	155,65	15,565	29,7093
23	сахар	10,5	20	15	0	20	23	15	13	20	4,5	15	145,4	14,54	38,4736
24	кондитерские изделия	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
25	чай	0,6	0	0,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0,5	1,5	0,15	-75
26	какао-порошок	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
27	кофейный напиток	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
28	дрожжи хлебопекарные	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
29	крахмал	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	-100
30	соль	1,5											0	0	-100
31	специи	0,6								0,05	0,03	0	0,084	0,0084	-98,6