

«Согласовано»



Директор МБОУ СОШ №35

(Г.М.Шадчнева)

«Утверждаю»



Индивидуальный предприниматель

(Т.А.Денисова)

ПРИМЕРНОЕ 5-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОКАЗАНИЕ УСЛУГ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ г.Пензы С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ с 7 до 10 лет и с 11 лет и старше, В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ 2022г. В ЗДАНИИ МБОУ СОШ № 35 г.Пензы

2022 г.

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
День 1-й															
№265 Москва 2003	Макароны с сыром: Макаронные изделия -70 Масло сливочное - 10 Сыр - 21,6	200/20/10	12,14	14,96	47,96	382	0,18	0,32	0,1	0	224,22	191,1	41,82	1,32	
246 Пермь 2009	Овощи натуральные: огурцы свежие 21,6	20	0,16	0,02	0,66	2,8	0,02	7	0,01	0,42	7,4	13,6	6,8	0,3	
№ 287 Пермь 2009	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант): Кофейный напиток 2 Молоко 50 Вода 170 сахар 15	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08	
№380 Пермь 2009	Бутерброд с маслом: Масло сливочное- 15 Хлеб пшеничный - 15	30	1,27	11,3	7,7	137,5	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27	
6.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	1,6	46,4	0,02	0	0	0	5,18	21,2	5	0,62	
Итого завтрак :			14,53	26,48	57,26	565,9	0,4	0,74	0,1	0,36	236,6	227,6	52,52	2,21	
ОБЕД															
№21 Москва 2003	Салат "Здоровье": Морковь - 44,55 Свекла -44,88 Масло растительное- 19,33 Зеленый горошек консервированный -26,33	100	1,45	18,4	6,52	196,67	0,03	6,72	0		36,45	43,25	23,8	0,85	

№42 Пермь 2009	Рассольник ленинградский: Картофель -100 Рис- 5 Морковь - 12,5 Лук репчатый- 6,25 Огурцы соленые- 17,5 Вода - 187,5 Масло сливочное- 5 Сметана- 10	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
№381 Пермь 2013	Биточки : Говядина - 116 Хлеб пшеничный- 19 Сухари - 11 Молоко - 23 Масло сливочное-7	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
№445 Москва 2003	Каша гречневая рассыпчатая: Крупа гречневая- 83,14 Масло сливочное- 6,3 Соль -0,9	180	10,49	7,94	51,68	334,8	0,34	0	0,04	0,16	20,69	249	166,56	5,6
№300 301 Пермь 2009 11.1.7.1	Чай с сахаром: Чай 1 Сахар 15	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
6.1.3.2. 2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
6.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	2,4	69,6	0,03	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого обед:			38,15	56,05	131,56	1145,07	0,61	23,5	0,1	3,08	146,54	595,8	265,01	12,25
ПОЛДНИК														
ГОСТ 15052- 2014	Кекс лимонный	75	7,95	3,83	25,65	169,2	0,07	0	0,13		28,95	73,03	12,89	1,25
11.1.1.1 6	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого полдник :			8,95	4,03	45,85	261,2	0,09	4	0,13	0	42,95	87,03	20,89	4,05
Всего за день :			61,63	86,56	234,67	1972,17	1,1	28,24	0,33	3,44	426,09	910,43	338,42	18,51

№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			ДЕНЬ 2-й											
№112 Пермь 2009	Каша пшеничная молочная жидкая: Крупа пшеничная- 40 Молоко - 100,8 Вода - 67,2 Сахар -5 Масло сливочное - 5	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
№269 Пермь 2009	Какао с молоком: Какао-порошок - 3 Молоко - 100 Вода - 110 Сахар - 20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
№376 Пермь 2009	Бутерброд с сыром: Сыр Российский - 21 Масло сливочное - 5 Хлеб пшеничный - 20	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
Итого завтрак :			16,43	20,68	70,3	533,08	0,2	1,99	0,04	0,63	447,46	385,48	60,64	3,55
ОБЕД														
№1 Пермь 2009	Винегрет овощной: Картофель-29,3 Свекла-19 Морковь-13 Огурец сол.-38 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1,25	10,2	8,3	129,3	0,03	2,3	0,1	4,5	20,3	31,7	16,2	0,7

№63 Пермь 2009	Щи из свежей капусты с картофелем: Картофель- 40 Капуста свежая- 68,75 Морковь- 12,5 Петрушка(корень) -3,75 Лук репчатый- 12,5 Масло сливочное- 5 Вода- 200 Сметана- 10	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
№210 Пермь 2009	Курица в соусе томатном: Курица потраш. -173,33 Масло сливочное- 7,5 Лук репчатый- 7,75 Морковь- 7,75 Томат-пюре - 7,75 Мука пшеничная - 1,58 Сметана - 4,17 Вода -38,33	100	28,75	34,68	4,53	445,24	0,06	1,7	0,05	0,91	25,17	156,25	23,56	1,8
№449 Москва 2003	Рис припущенный: Крупа рисовая - 63,0 Вода - 132,3 Масло сливочное - 6,3	180	4,43	5,81	45,02	255,6	0,04	0	0,04	0	5,8	95,69	31,52	0,63
№509 Пермь 2013	Компот из яблок с лимоном: Яблоки свежие - 56 лимон - 16 Вода - 180 Сахар - 20	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
6.1.3.2. 2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
6.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	2,4	69,6	0,03	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого обед:			40	58,13	106,27	1162,97	0,24	21,66	0,34	5,73	149,84	396,33	122,18	6,62
ПОЛДНИК														
9.1.2.6	Фрукт сезонный	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	0	0	28,8	19,8	16,2	3,96

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			ДЕНЬ 3- й											
№114 Пермь 2009	Каша рисовая молочная жидкая: Крупа рисовая- 30,8 Молоко - 106,7 Вода - 71,3 Сахар -5 Масло сливочное - 5	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
№294 301 Пермь 2009 11.1.7.1	Чай с лимоном: Чай 1 Сахар 15 лимон 8 вода 150	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
№367 Пермь 2009	Бутерброд с колбасой варено-копченой: Колбаса варено-копченая - 26 Хлеб пшеничный - 20	45	5,86	9,81	10	156,6	0,01	0	0	0,38	17,2	67,3	13,3	0,83
Итого завтрак :			11,05	16,44	57,92	428,35	0,08	9,21	0,03	0,75	88,87	197,97	49,7	1,64
ОБЕД														
№233 Пермь 2009	Икра морковная: Морковь - 94 Лук репчатый - 21 Томатное пюре - 25 Масло растительное - 7,5 Сахар - 1,25	100	2,27	7,57	13,62	119,59	0,07	6,7	0	3,42	47,72	66,35	42,15	1,22

№157 С.О. 2004 Липшин а	Солянка домашняя: Говядина - 22 Окорок варено-копченый- 13 Сосиски -11 Лук репчатый- 21 Огурцы соленые- 25 Картофель- 50 Томатная паста- 3,2 Масло сливочное- 4 Вода- 190 Сметана- 10	250/10	8,15	12,61	9,96	182,86	0,1	0	0	0	13,18	87,22	12,92	0,82
№165, Пермь 2009	Рыба запеченная в омлете: Минтай- 119/47 Мука пшеничный - 4,74 Масло растительное-7,37 Яйца- 26,32 Мука пшеничная- 2,63	100	18,35	11,42	5,52	198,22	0,07	1,13	0,01	3,85	45,41	143,79	22,14	0,59
№ 304 Москва 2003	Картофель по - деревенски: Картофель- 300,6 Соль - 1,44 Масло сливочное-9,0	180	0,045	7,43	0,07	207,72	0	0	0,05	0,03	6,38	1,71	0,35	0,06
№289 Пермь 2009	Напиток из шиповника: Шиповник- 20 Сахар- 15 Вода- 230	200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
6.1.3.2. 2	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
6.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	2,4	69,6	0,03	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого обед:		33,425	40,23	68	903,46	0,32	67,83	0,06	7,64	136,49	353,49	91,96	8,77
	ПОЛДНИК													
9.1.2.6	Фрукт сезонный	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	0	0	28,8	19,8	16,2	3,96
6.1.3.2. 17	Пряник заварной	35	2,07	1,65	26,25	128,1	0,028	0	0	0	3,85	17,5	3,85	0,28

Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого полдник :		3,79	2,57	64,09	304,7	0,098	22	0	0	46,65	51,3	28,05	7,04
<i>Всего за день :</i>		<i>48,265</i>	<i>59,24</i>	<i>190,01</i>	<i>1636,51</i>	<i>0,498</i>	<i>99,04</i>	<i>0,09</i>	<i>8,39</i>	<i>272,01</i>	<i>602,76</i>	<i>169,71</i>	<i>17,45</i>

№ р/ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ДЕНЬ 4- й														
№313 Пермь 2013	Запеканка из творога: Творог- 188 Яйца- 6,0 Сахар- 12,93 Мука пшеничн.- 16 Масло сливочное-6,93 Ванилин - 0,020 Сметана - 6,93 Сухари - 6,93	200	32	33,6	31,87	456,31	0,09	0,8	0,27	0,93	396	462,67	50,67	1,33
1.3.4.2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	8,4		61,4	43,8	6,8	0,04
№ 287 Пермь	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант): Кофейный напиток 2 Молоко 50 Вода 170 сахар 15	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
№380 Пермь 2009	Бутерброд с маслом: Масло сливочное- 15 Хлеб пшеничный - 15	30	1,27	11,3	7,7	137,5	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Итого завтрак :			36,11	48,2	68,02	748,73	0,31	1,54	8,68	1,34	515,06	557,26	68,42	1,72
ОБЕД														
№50 Пермь 2013	Салат из свеклы отварной: Свекла - 121 Масло растительное - 5	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	3,8	19	1,3

№45 Пермь 2009	Суп картофельный с бобовыми: Картофель- 67,5 Горох- 21,25 Морковь- 12,5 Петрушка(корень)- 3,1 Лук репчатый- 12,5 Масло сливочное- 5 Вода- 175	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
№197 Москва 2003	Жаркое по-домашнему из филе индейки: Филе индейки- 90,22 Картофель -195,39 Лук репчатый - 14,06 Масло сливочное - 5,86 Томатная паста - 2,81 Соль -1,0	205	48,42	20,85	39,28	366,66	0,19	28,57	0,02	0	31,32	240,08	100,56	2,45
№300 301 Пермь 2009 11.1.7.1	Чай с сахаром: Чай 1 Сахар 15	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
6.1.3.2. 2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
6.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	2,4	69,6	0,03	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого обед:			55,64	31,15	87,97	732,45	0,42	37,4	0,03	2,51	115,45	365,71	162,26	7,46
ПОЛДНИК														
ГОСТ 24901- 2014	Конвертик с шоколадной начинкой	60	5,7	6	45	208,8	0,03	0	36	0	7	20	3	0,2
1.1.2.7	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %жирности	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	188	30	0,2
Итого полдник :			11,1	11	66,6	366,8	0,09	1,8	76	0	249	208	33	0,4
Всего за день :			102,85	90,35	222,59	1847,98	0,82	40,74	84,71	3,85	879,51	1130,97	263,68	9,58

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ДЕНЬ 5- й														
№132 Пермь 2009	Омлет натуральный: Яйца- 123,08 Молоко- 76,92 Масло сливочное- 7,69 Масло сливочное-7,69	200	17,91	27,75	4,68	340,12	0,07	0,5	0,12	0,9	111,2	1472,4	15,5	1,2
№84 Москва 2003	Бутерброд горячий с сыром: Сыр- 27 Масло сливочное - 5 Хлеб пшеничный- 31	60	8,08	12,27	14,98	206	0,05	0,08	0,16	0,38	59,6	57,25	12,5	0,7
№294 301 Пермь 2009	Чай с лимоном: Чай 1 Сахар 15 лимон 8	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
6.2.2.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	1,6	46,4	0,02	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62
Итого завтрак :			27,18	40,25	36,57	654,14	0,18	8,58	0,29	1,48	215,4	1586,85	53	2,92
ОБЕД														
№32 Пермь 2009	Салат картофельный с огурцами солёными: Картофель-103,2 Морковь-14,85 Огурец сол.-20 Лук репчатый-13 Масло растительное-5	100	1,6	5,26	12,86	102,89	0,08	12,5	0,21	4,63	32,31	51,4	21,26	0,98

ГОСТ 15052- 2014	Кекс московский	70	7,42	3,57	23,94	157,92	0,07	0	0,12		27,02	68,16	12,03	1,17
11.1.1.1 6	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого полдник :		8,42	3,77	44,14	249,92	0,09	4	0,12	0	41,02	82,16	20,03	3,97
	Всего за день :		69,19	80,29	192,4	1866,1	0,71	34,27	0,86	7,31	419,32	2074,95	219,16	13,41
	Всего за 5 дней		345,655	403,97	1066,56	9335,91	3,688	244,54	96,63	29,35	2756,13	5641,72	1208,89	73,44
	Средняя сбалансированность		69,13	80,79	213,31	1867,18	0,74	48,9	19,33	5,87	551,23	1128,34	241,78	14,69

Используемая литература:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.4.2599-10 "Гигиенические требования к устройству, содержания и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул".
2. Таблицы химического состава и калорийности продуктов И.М.Скурихин. В.А.Тютельян.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений г.Пермь2009
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений г.Пермь2013
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений г.Москва2003
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах 2004г.

Главный бухгалтер



М.В.Косенкова