

Используемый источник: сборник технических нормативов – сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В. Т. Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

Утверждено
Директор МКОУ ЦО «Каразей»
Образовательный центр
«Каразей»
С. А. Яценко
16 сентября 2024 год

**Перспективное 10-дневное меню
на 2024-2025 учебный год МКОУ ЦО «Каразей»
12 лет и старше**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
1	Каша манная молочная	250	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	0	8,6	5,9	29,4	0,36
2	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64
3	Хлеб	100	12,1	4,5	25,1	120	0	0	0	0	10	0	26	0
	Обед													
1	Салат " Морковный"	120	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
2	Борщ с мясом и сметаной	250/10	6,12	7	18,33	149,7	0,02	14,4	1,03	1,01	33,1	8	55,1	0,3
3	Гречка отварная	230	5,4	3,1	32,35	211,5	0,07	0	0,025	0,09	47,1	9,2	62,01	0,5
4	Гуляш из говядины	110	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,008	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
5	Компот из сухофруктов	200	3,72	2,14	8,68	145,9	0,1	6,2	0,02	0,24	24,38	28,18	123,74	1,7
6	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
7	Яблоко	100	0,64	-	19	80	32	22	-	0,18	12,4			
Итого			44,88	35,24	213,81	1251,98	32,636	44	21,113	4,22	297,88	111,24	607,86	5,2

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
1	Макароны запеченные с сыром	200	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	0	4,7	16,4	50,6	0,36
2	Цикорий	200	1,69	1,72	7,42	52,26	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
	Обед													
1	Винегрет «Овощной»	120	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
2	Суп рыбный (горбуша)	250	4,02	3,66	13,48	134,56	0,08	7,12	0,2	0,38	171,7	13,48	132,3	1,06
3	Горохница	230	8,04	10,09	44,4	310,3	0,02	0	0,3	0,09	122,2	19,9	138,1	2,3
4	Голень запеченная, соус основной	80/30	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,8	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
5	Напиток лимонный	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
6	Конфета	20												
7	Вафля	40	3,1	3,2	11,18	84,91	10	34	-	0,14	13,2			
	Итого		32,47	37,13	201,75	1180,63	10,646	48,52	21,37	4,63	58,75	126,63	730,56	5,76

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
1	Каша геркулесовая с курагой	250	6,4	9,7	22,3	473,6	0,1	1,14	0,22	0	254,5	19,9	0,16	0,65
2	Чай с лимоном	200	0	0	9,8	39,9	0,1	0	0	0	16,3	3,58	0,04	0,01
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
	Обед													
1	Нарезка овощная с репчатым луком	60/60/5	1,2	13,07	4,1	152,8	38	25	-	-	24			
2	Рассольник со сметаной	250/10	9,2	6,1	5,8	76,4	0,03	0,08	0,09	0,12	8,46	28,7	169,84	0,16
3	Жаркое по-домашнему	230	8,2	19,3	6,5	392,7	0,04	0,06	0,06	1,1	197,1	0	118,3	0,81
4	Компот из свежих фруктов	200	1,7	0,21	17,8	89,3	0,18	19	0,03	2,06	26,72	7,52	69,6	0,28
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Апельсин	100	1,2	-	20,2	84	32	22	-	0,18	12,4			
	Итого		41,5	70,78	160,3	1673,5	70,79	67,28	0,4	3,46	593,88	120,1	661,94	4,91

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
1	Запеканка из творога со стуженным молоком	125/10	25,8	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,1	226,4	48,9	344,9	0,84
2	Чай с сахаром	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
4	Конфета	25												
Обед														
1	Салат из св. капусты, кукурузы	120	1,58	4,9	7,66	83,2	0,02	25	0	0,01	41,6	14,2	30,6	0,58
2	Свекольник со сметаной	250/10	2,16	6,4	23,3	198,3	0,01	11,8	0,04	2,18	510,2	26,4	153,5	0,29
3	Плов с мясом кур	230	16,9	5,2	36,9	286,1	0,12	6,7	0,11	1,3	139,42	24,5	254,7	0,97
4	Кисель	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0,8	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Банан	100	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
	Итого		60,24	56,94	232,28	1446,28	0,92	46,24	1,34	6,29	1107,12	204,16	1205,02	6,52

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
1	Каша «Дружба»	250	4,12	5,14	23,21	155,48	0,05	0	0,06	0	8,77	19,76	86,48	0,88
2	Чай с лимоном	200	1,69	1,72	7,42	52,26	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
Обед														
1	Нарезка из свежих помидор	120	1,2	13,07	4,1	152,8	38	25	-	-	24			
2	Шш со сметаной	250/10	3,7	4,04	8,68	145,9	0,1	6,2	0,07	1,24	54,38	16,18	123,7	1,01
3	Макароны, терпуг припущенный, соус основной	230/80/30	13	7,6	32,3	247,2	0,03	0	0,3	1,4	274,9	5,49	253,2	0,19
4	Компот из кураги	200	0,18	0	3,92	26	0,114	10,6	0	1,2	15,24	4,9	9,14	0,016
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
	Итого		37,49	53,97	153,43	1144,44	38,724	46,8	0,44	3,84	495,34	117,68	826,76	5,336

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
1	Суп вермишелевый	250	4,2	5,31	20,59	146,91	0,19	13,5	0,01	0,03	4,49	13,42	38,87	0,39
2	Чай с лимоном	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
Обед														
1	Солянка сборная	250/10	3,7	4,04	8,68	145,9	0,1	6,2	0,07	1,24	54,38	16,18	123,7	1,01
2	Рис отварной	230	7,5	1,98	64,5	185	0,02	2,6	0,06	1,02	93,8	4,8	217,6	0,02
4	Гуляш из говядины	80	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,008	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
4	Компот с с/ф	200	3,72	2,14	8,68	145,9	0,1	6,2	0,02	0,24	24,38	28,18	123	1,74
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Яблоко	100	0,64	-	19	80	32	22	-	0,18	12,4			
	Итого		39,86	39,17	230,65	1227,71	32,896	51,9	0,198	5,39	363,25	146,78	959,48	6,36

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							В1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
1	Каша рисовая на молоке	250	5,75	5,21	18,8	145,2	0,09	0,91	30,6	0	161,62	24,14	137,98	0,51
2	Чай с сахаром	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
Обед														
1	Салат «Свекольный»	120	1,2	13,07	4,1	152,8	38	25	-	-	24			
2	Суп «Харчо»	250	6	1,9	18,6	250	0,04	0,09	0,05	0,85	103,1	25,3	208,9	0,94
3	Сложный гарнир с котлетой	230/80	13	7,6	32,3	247,2	0,03	0	0,3	1,4	274,9	5,49	253,2	0,19
4	Напиток из шиповника	200	0	0	9,8	39,9	0,1	0	0	0	16,3	3,58	0,04	0,01
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Конфета	20	4,68	4,86	45,96	248,4	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			44,23	55,04	227,36	1544,3	38,72	27	30,98	3,59	694,02	130,81	959,13	4,75

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							В1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
1	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	250/10	4,67	4,86	25,83	166	0,11	0	20	0,03	9,4	73,5	111,1	2,49
2	Цикорий	200	1,69	1,72	7,42	52,26	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
4	Конфета	25												
Обед														
1	Нарезка из помидор с луком	120/5	1,2	13,07	4,1	152,8	38	25	-		24			
2	Борщ со сметаной	250/10	3,24	5,3	21,52	123,8	0,04	2,46	0,2	0,1	13,4	12,24	67,38	1,6
3	Перловка, рыба припущенная (горбуша), подлива из сл. масла	230/80/10	4,26	4,8	25,6	148,5	0,03	2,5	0,08	0,2	116,02	14,36	149	0,3
5	Кисель из витаминизированного концентрата	200	0,18	0	3,92	26	0,114	10,6	0	1,2	15,24	4,9	9,14	0,016
6	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
7	Апельсин	100	1,2	-	20,2	84	32	22	-	0,18	12,4			
	Итого		30,04	52,15	182,39	1118,16	70,724	67,56	20,29	1,71	308,51	176,35	690,86	7,646

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
1	Каша пшенная на молоке	250	3,38	5,21	12,98	112,47	0,05	0,45	0	0	92,93	11,93	30,41	0,36
2	Чай с сахаром	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
Обед														
1	Салат из св. капусты, сыра, чеснока	120	1	6,1	4,7	78	0,046	6,76	0,3	0,2	53,2	129	139,2	0,1
2	Суп гороховый с гречками	250/10	4,4	8,3	20,4	287,4	0,08	18,9	0,15	1,75	248,5	28,8	142,3	0,16
3	Гречка отварная	230	5,4	3,1	32,35	211,5	0,07	0	0,025	0,09	47,1	9,2	62,01	0,5
4	Тефтели, соус основной	80/30	6,5	3,3	11,4	63,2	0,02	0,4	0,008	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
5	Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,04	10,22	42,28	0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64
6	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
7	Мандарин	100	3,1	3,2	11,18	84,91	10	34	-	0,14	13,2			
	Итого		37,58	51,65	201,03	1340,56	10,826	61,51	0,513	4,88	644,43	269,09	837,53	4,96

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							В1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
1	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	0,03	114,2	19,5	260,5	2,94
2	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
3	Чай с лимоном	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
	Обед													
1	Нарезка из свежих овощей	120	0,9	1,1	3,4	148,8			-	-	2,35			
2	Шоко сметаной	250/20	6,7	1,6	37,6	69,4	0,08	0,31	0,1	1,1	138,4	1,9	141,4	0,2
3	Рожки отварные, голень запеченная, соус основной	230/80/30	16,9	5,2	36,9	286,1	0,12	6,7	0,11	1,3	139,42	24,5	254,7	0,97
4	Компот из свежих фруктов	200	1,7	0,21	17,8	89,3	0,18	19	0,03	2,06	26	7,5	69,6	0,28
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Банан	100	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
	Итого		54,07	52,67	220,15	1418,33	1,06	28,26	345,3	7,17	594,17	137,6	1140,22	7,59

Итоговая таблица

	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe
1	44,88	35,24	213,81		1251,98	32,636	44	21,113	4,22	297,88	111,24	607,86
2	32,47	37,13	201,75		1180,63	10,646	48,52	21,37	4,63	581,75	126,63	730,56
3	41,5	70,78	160,3		1673,5	70,79	67,28	0,4	3,46	593,88	120,1	661,94
4	60,24	56,94	232,28		1446,28	0,92	46,24	1,34	6,29	1107,12	204,16	1205,02
5	37,49	53,97	153,43		1144,44	38,724	46,8	0,44	3,84	495,34	117,68	826,76
6	39,86	39,17	230,65		1227,71	32,896	51,9	0,198	5,39	363,25	146,78	959,48
7	44,23	55,04	227,36		1544,3	38,72	27	30,98	3,59	694,02	130,81	959,13
8	30,04	52,15	182,39		1118,16	70,724	67,56	20,29	1,71	308,51	176,35	690,86
9	37,58	51,65	201,03		1340,56	10,826	61,51	0,513	4,88	644,43	269,09	837,53
10	54,07	52,67	220,15		1418,33	1,06	28,26	345,3	7,17	594,17	137,6	1140,22
Итого	42,236	50,474	202,315		1334,589	30,7942	48,907	44,1944	4,518	568,035	154,044	861,936
												5,9032

Используемый источник: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
 Под ред. В. Т. Лапиной Москва. 2004 г., «Хлебпродинформ»