Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях:
о Москва, Дели-Принт,2011г.
МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Даринская Альвина Николаевна

Подписан: Даринская Альвина Николаевна
DN: C=RU, OU=директор, O="МБОУ ""Центр образования пгт.Южно-Курильск""", CN=Даринская Альвина Николаевна, E=centr_o@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: пгт. Южно-Курильск ул. Набережная д. 20
Дата: 2022.02.16 08:58:31+10'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

Утверждаю
Директор МБОУ "СОШ пгт.Южно-Курильск"
_____Павлюкевич Т.В.
Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: учащиеся 5-11 класс **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
183,02	Каша жидкая на молоке (гречневая) 250	250	11	16	42	359		2	100	1	220	296	119	3
376	чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
14	Масло сливочное (порциями)	10		8		75			59		1	2		
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за завтрак			17	27	80	637		2	160	2	331	472	156	6
Обед														
23	Салат из свежих помидор	60	1	4	3	52		12		2	14	20	11	1
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	7	19	151		12		2	39	87	36	2
294,01	котлеты из птицы 100	100	17	18	16	295		2	5	3	50	60	32	2
143	рагу овощное	210	3	11	15	170		38	19	4	45	72	32	1
349	Компот из сухофруктов	200			22	88		12			7	5	3	
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	20	1		8	38					6	33	9	1
	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 50/32	30	4	1	27	113				1	15	63	22	1
Итого за Обед			32	41	110	907		76	24	12	176	340	145	8
Итого за день			49	68	190	1544		78	184	14	507	812	301	14

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: учащиеся 5-11 класс **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
210,02	омлет натуральный 200	210	25	29	4	372		1	507	1	178	400	30	5
131	Горошек овощной отварной 80	80	2		5	32		8			16	50	17	1
382	какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		135	90	14	

	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за завтрак			34	33	60	673		14	527	2	346	640	89	8
Обед														
71	огурец свежий	60			1	7		5			12	21	7	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6	21	42	383		22	3	6	131	154	56	2
229	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	110	9	13	7	187		7	168	3	57	157	23	2
310	Картофель отварной с маслом 180	200	4	6	34	209		41	39		21	121	48	2
358	Кисель витаминизированный	200			32	126		30			75			
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за Обед			23	41	139	1026		105	210	10	313	553	162	8
Итого за день			57	74	199	1699		119	737	12	659	1193	251	16

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: учащиеся 5-11 класс **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
229	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9	12	7	170		7	153	3	52	142	21	2
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
312,01	Пюре картофельное 180	180	4	6	26	180		31	41		56	116	40	1
14	Масло сливочное (порциями)	20		17		150			118		2	4		
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	50	4	1	19	95				1	14	83	23	1
Итого за завтрак			17	36	66	653		41	313	4	132	355	89	5
Обед														
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1	7	4	85		16		4	26	29	16	1
101	Суп рисовый с картофелем	250	3	7	18	127		17		2	16	62	26	1
250,01	бифстрогонов из говядины 100	110	2	15	6	145		3	25	4	48	38	11	1
202	макаронные изделия отварные	185	7	5	44	250			30	10	24	58	11	1
349	Компот из сухофруктов	200			22	88		12			7	5	3	
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 50/32	20	2		18	76				1	10	42	15	1
Итого за Обед			19	35	135	885		48	55	22	148	334	110	7
Итого за день			36	71	201	1538		89	368	26	280	689	199	12

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: учащиеся 5-11 класс **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная из пшенной крупы 250	250	11	11	53	353		2	58		168	254	68	2
382	какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		135	90	14	
14	Масло сливочное (порциями)	10		8		75			59		1	2		
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за завтрак			20	25	104	725		7	137	1	409	512	115	4
Обед														
23	Помидоры свежие	60	1		2	14		15			8	16	12	1
88	Щи из капусты свежей с картофелем	250	6	21	38	366		31	3	6	134	149	52	2
265,01	Плов 250	250	6	13	44	270		2		4	25	99	38	1
342	Компот из яблок свежих	200			28	115		4			7	4	4	1
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	20	1		8	38					6	33	9	1
	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 50/32	30	4	1	27	113				1	15	63	22	1
Итого за Обед			18	35	147	916		52	3	11	195	364	137	7
Итого за день			38	60	251	1641		59	140	12	604	876	252	11

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: учащиеся 5-11 класс **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
204,02	макаронные изделия отварные с сыром 250	250	11	12	50	352			59	11	147	155	19	1
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
133	кукуруза сладкая	40	4	2	24	130				1	14	120	42	1
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за завтрак			19	15	111	654		3	60	13	186	385	94	5
Обед														
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	2	5	9	91		36		2	47	31	17	1
112	суп с маконными изделиями	250	12	13	19	239		13		4	26	52	29	2
255	Печень по-строгановски	100	14	11	8	186		25	6081	3	22	251	18	5

377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
312,01	Пюре картофельное 180	180	4	6	26	180		31	41		56	116	40	1
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за Обед			36	36	99	868		108	6123	10	176	560	137	12
Итого за день			55	51	210	1522		111	6183	23	362	945	231	17

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: учащиеся 5-11 класс **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная из пшенной крупы 250	250	11	11	53	353		2	58		168	254	68	2
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
14,02	Масло сливочное (порциями) 20	20		17		150			118		2	4		
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	50	4	1	19	95				1	14	83	23	1
Итого за завтрак			17	31	86	684		5	177	1	280	417	101	4
Обед														
71	Овощи свежие (нарезка)	60	1		2	11		11			11	20	10	
99	суп из овощей	250	2	7	11	100		22		2	32	53	23	1
278,01	Тефтели из говядины в соусе 130	100/30	5	15	19	206		6	14	5	68	94	26	2
304	Рис отварной 180	180	4	7	47	269			46		17	99	32	1
342	Компот из яблок свежих	200			28	115		4			7	4	4	1
	Хлеб зерновой пшеничный	20	2		9	46					7	40	11	1
	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 50/32	30	4	1	27	113				1	15	63	22	1
Итого за Обед			18	30	143	860		43	60	8	157	373	128	7
Итого за день			35	61	229	1544		48	237	9	437	790	229	11

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: учащиеся 5-11 класс **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
174,01	каша вязкая молочная из риса 250	250	7	9	53	327		2	60		152	191	44	1
382	какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		135	90	14	

15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
14	Масло сливочное (порциями)	10		8		75			59		1	2		
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за завтрак			16	23	104	699		7	139	1	393	449	91	3
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	60		4	1	44		6		2	20	26	8	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	7	17	127		17		2	26	65	28	1
232,01	Рыба, запеченная с картофелем по русски 250	250	20	33	25	470		23	318	6	150	349	48	4
342	Компот из яблок свежих	200			28	115		4			7	4	4	1
	Хлеб зерновой пшеничный	20	2		9	46					7	40	11	1
	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 50/32	30	4	1	27	113				1	15	63	22	1
Итого за Обед			29	45	107	915		50	318	11	225	547	121	8
Итого за день			45	68	211	1614		57	457	12	618	996	212	11

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: учащиеся 5-11 класс **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
182,02	каша молочная овсяная 250	250	7	9	49	310		2	60		160	186	42	1
376	чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
14	Масло сливочное (порциями)	10		8		75			59		1	2		
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
Итого за завтрак			13	20	87	588		2	120	1	271	362	79	4
Обед														
49	Салат витаминный (2ой вариант)	60	2	5	12	97		7		2	15	47	19	1
101	Суп рисовый с картофелем	250	3	7	18	127		17		2	16	62	26	1
296	Котлеты рубленые из курицы, запеченные с соусом молочным	100	9	14	10	208		1	38	2	66	66	20	1
202	макаронные изделия отварные	185	7	5	44	250			30	10	24	58	11	1
349	Компот из сухофруктов	200			22	88		12			7	5	3	
	Хлеб зерновой пшеничный	20	2		9	46					7	40	11	1
	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 50/32	30	4	1	27	113				1	15	63	22	1
Итого за Обед			27	32	142	929		37	68	17	150	341	112	6
Итого за день			40	52	229	1517		39	188	18	421	703	191	10

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: учащиеся 5-11 класс **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
181,02	Каша жидкая молочная из манной крупы 250	250	7	9	40	273		2	59	1	159	144	24	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	28	155		15	20		127	90	15	
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
14	Масло сливочное (порциями)	10		8		75			59		1	2		
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за завтрак			16	23	91	645		17	138	2	392	402	72	3
Обед														
23	Помидоры свежие	60	1		2	14		15			8	16	12	1
82,01	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне 250	250	6	21	42	383		22	3	6	131	154	56	2
259,01	Жаркое по-домашнему 250	250	5	13	27	211		35		4	41	107	48	2
358	Кисель витаминизированный	200			32	126		30			75			
	Хлеб зерновой пшеничный	20	2		9	46					7	40	11	1
	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 50/32	30	4	1	27	113				1	15	63	22	1
Итого за Обед			18	35	139	893		102	3	11	277	380	149	7
Итого за день			34	58	230	1538		119	141	13	669	782	221	10

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: учащиеся 5-11 класс **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
294,01	котлеты из птицы 100	100	17	18	16	295		2	5	3	50	60	32	2
202	макаронные изделия отварные	185	7	5	44	250			30	10	24	58	11	1
71,01	огурец свежий 30	35			1	5		4			8	15	5	
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3		14	68				1	10	60	17	1
Итого за завтрак			27	23	89	676		9	36	14	100	203	70	5
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1		9	45		6			24	44	31	1
200	Суп рыбный (сайровый)	250	8	11	23	222		20	113	3	47	164	36	2

296	Котлеты рубленые из курицы, запеченные с соусом молочным	100	9	14	10	208		1	38	2	66	66	20	1
171	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10	7	46	283			28	1	27	243	162	5
349	Компот из сухофруктов	200			22	88		12			7	5	3	
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за Обед			32	33	133	960		39	179	7	188	622	280	11
Итого за день			59	56	222	1636		48	215	21	288	825	350	16
Итого за период			498	550	2184	15793		413	5320	161	7133	7168	1765	129
Среднее значение за период			49,8	55	218	1579,3		41,3	532	16,1	713	717	177	12,9

Составил _____ Третьякова Н.П. Утвердил _____

М.П.