сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
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 08:59:23+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 классов 2 **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														
120,01	Суп молочный с изделиями макаронными 250	250	6	7	21	169		2	43	3	165	133	21	1
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
14,01	Масло сливочное порционное	30		25		224			177		4	6		
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	40	3		15	76				1	11	66	18	1
	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 50/32	30	4	1	27	113				1	15	63	22	1
Итого за завтрак			13	33	77	640		5	221	5	203	278	66	4
Обед														
52,01	Салат из свеклы с растительным маслом 100	100	1	7	8	100		10		3	41	42	21	1
98	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	6	21	39	365		20		6	111	146	49	1
250,01	бифстрогонов из говядины 100	100	2	14	6	132		3	23	4	44	35	10	1
321	Капуста тушеная 180	180	5	7	19	163		98		3	112	82	42	2
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			18	50	117	962		143	23	17	332	410	153	7
Итого за день			31	83	194	1602		148	244	22	535	688	219	11

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 классов 2 **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														
210,04	омлет натуральный 220	220	26	30	4	389		1	531	1	188	420	32	5
131	Горошек овощной отварной 80	80	2		5	32		8			16	50	17	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	28	155		15	20		127	90	15	
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	50	4	1	19	95				1	14	83	23	1

Итого за завтрак			35	34	56	671		24	551	2	345	643	87	7
Обед														
	икра кабачковая	30												
88	Щи из капусты свежей с картофелем	250	6	21	38	366		31	3	6	134	149	52	2
229	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9	12	7	170		7	153	3	52	142	21	2
312,01	Пюре картофельное 180	180	4	6	26	180		31	41		56	116	40	1
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за Обед			23	40	108	888		72	198	10	267	517	146	8
Итого за день			58	74	164	1559		96	749	12	612	1160	233	15

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 классов 2 **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		В1	С	А	Е	Са	Р	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
358	Кисель витаминизированный	200			32	126		30			75			
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	50	4	1	19	95				1	14	83	23	1
	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 50/32	20	2		18	76				1	10	42	15	1
Итого за завтрак			15	12	122	652		32	60	2	339	382	87	3
Обед														
47,01	салат из квашеной капусты 100	100	1	3	5	53		16		1	26	19	9	
112	суп с маконными изделиями	250	12	13	19	239		13		4	26	52	29	2
278	Тефтели из говядины в соусе	100	4	12	14	160		5	11	4	51	71	20	1
171	Каша гречневая рассыпчатая 180	190	11	7	49	299			30	1	29	257	171	6
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	36	132	953		46	41	11	156	504	260	11
Итого за день			47	48	254	1605		78	101	13	495	886	347	14

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 классов 2 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-тическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	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
382	какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		135	90	14	
14,02	Масло сливочное (порциями) 20	20		17		150			118		2	4		
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	50	4	1	19	95				1	14	83	23	1
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
Итого за завтрак			16	32	96	738		7	198	1	399	429	84	2
Обед														
62,01	салат из свежей моркови 100	100	1		7	32		3			23	33	22	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6	21	42	383		22	3	6	131	154	56	2
265,01	Плов 250	250	6	13	44	270		2		4	25	99	38	1
346	Компот из свежих фруктов (апельсин)	200	1		34	143		33			25	13	8	
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за Обед			18	35	150	942		60	3	11	221	399	152	5
Итого за день			34	67	246	1680		67	201	12	620	828	236	7

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 классов 2 **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														
234,02	Биточки рыбные 100	100	11	19	10	252			169	5	84	190	23	2
312,01	Пюре картофельное 180	180	4	6	26	180		31	41		56	116	40	1
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3	1	18	91				1	14	80	22	1
71,01	огурец свежий 30	30			1	4		3			7	13	4	
Итого за завтрак			18	26	69	585		37	211	6	169	409	94	5
Обед														
70	Огурцы соленые 60	100	1		2	17		7			31	32	19	1
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8	19	44	378		13	25	7	88	155	44	2
268,01	Котлеты из говядины 100	100	4	10	16	142		1	5	3	53	60	21	1
310	Картофель отварной с маслом 180	180	4	6	30	188		37	35		19	109	43	2
342	Компот из свежих груш	200			24	99		2			8	6	5	1
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за Обед			21	36	139	938		60	65	11	216	462	160	9
Итого за день			39	62	208	1523		97	276	17	385	871	254	14

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 классов 2 **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														
181,02	Каша жидкая молочная из манной крупы 250	250	7	9	40	273		2	59	1	159	144	24	1
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
14,02	Масло сливочное (порциями) 20	20		17		150			118		2	4		
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	50	4	1	19	95				1	14	83	23	1
Итого за завтрак			13	29	73	604		5	178	2	271	307	57	3
Обед														
71,02	Овощи свежие огурцы нарезка 100	100	1		3	14		10			23	42	14	1
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6	21	42	383		22	3	6	131	154	56	2
278	Тефтели из говядины в соусе	100	4	12	14	160		5	11	4	51	71	20	1
202	макаронные изделия отварные	180	7	5	43	244			29	9	23	56	10	1
342	Компот из свежемороженной ягоды	200			20	80					1			
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за Обед			22	39	145	995		37	43	20	246	423	128	7
Итого за день			35	68	218	1599		42	221	22	517	730	185	10

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 классов 2 **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														
294,01	котлеты из птицы 100	100	17	18	16	295		2	5	3	50	60	32	2
202	макаронные изделия отварные	180	7	5	43	244			29	9	23	56	10	1
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
71,01	огурец свежий 30	30			1	4		3			7	13	4	
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	40	3		15	76				1	11	66	18	1
Итого за завтрак			27	23	89	677		8	35	13	99	205	69	5
Обед														

52,01	Салат из свеклы с растительным маслом 100	100	1	7	8	100		10		3	41	42	21	1
200	Суп рыбный (сайровый)	250	8	11	23	222		20	113	3	47	164	36	2
293	Птица запеченная	100	25	28		350		3	2	3	28	3	26	2
346	Компот из свежих фруктов (апельсин)	200	1		34	143		33			25	13	8	
304	Рис отварной 180	180	4	7	47	269			46		17	99	32	1
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за Обед			42	54	101	1055		33	161	10	150	408	143	8
Итого за день			69	77	190	1732		41	196	23	249	613	212	13

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 классов 2 **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														
131	Горошек овощной отварной 80	75	2		5	30		8			15	47	16	1
210,02	омлет натуральный 200	200	23	27	4	354		1	483	1	169	381	29	4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	28	155		15	20		127	90	15	
15,01	Сыр Голандский 15	15	1	1		14					44	33	2	
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за завтрак			33	32	60	667		24	503	2	372	651	90	7
Обед														
99	Суп из овощей с зеленым горошком	250	11	15	15	240		21		3	40	61	33	1
24	салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	4	81		17		3	31	37	17	1
259,01	Жаркое по-домашнему 250	250	5	13	27	211		35		4	41	107	48	2
349	Компот из сухофруктов	200			22	88		12			7	5	3	
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3		14	68				1	10	60	17	1
	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 50/32	50	6	1	44	189				2	25	106	37	2
Итого за Обед			26	36	126	877		85		13	154	376	155	7
Итого за день			59	68	186	1544		109	503	15	526	1027	245	14

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 классов 2 **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														
173,02	Каша вязкая молочная из пшенной крупы 250	250	11	11	53	353		2	58		168	254	68	2
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
14	Масло сливочное (порциями)	10		8		75			59		1	2		
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за завтрак			17	22	90	628		5	118	1	282	432	106	5
Обед														
67,01	Винегрет овощной 100	100	1	6	5	77		9		3	16	25	11	
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			30	47	111	948		53	318	12	221	546	124	8
Итого за день			47	69	201	1576		58	436	13	503	978	230	13

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 классов 2 **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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
278	Тефтели из говядины в соусе	100	4	12	14	160		5	11	4	51	71	20	1
171	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10	7	46	283			28	1	27	243	162	5
23,01	Помидоры свежие 30	30			1	7		8			4	8	6	
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
	Хлеб зерновой пшеничный (50)	40	3		15	76				1	11	66	18	1
Итого за завтрак			17	19	90	584		16	40	6	101	398	211	8
Обед														
71	Овощи свежие огурцы нарезка	100	1		3	14		10			23	42	14	1
111	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	6	5	14	121		9	5	3	93	186	33	2
294,01	котлеты из птицы 100	100	17	18	16	295		2	5	3	50	60	32	2
304	Рис отварной 180	180	4	7	47	269			46		17	99	32	1
342	Компот из свежемороженной ягоды	200			20	80					1			
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4	1	23	114				1	17	100	28	2

Итого за Обед	32	31	123	893		21	56	7	201	487	139	8
Итого за день	49	50	213	1477		37	96	13	302	885	350	16
Итого за период	468	666	2074	15897		422	4540	162	7144	8666	2511	127
Среднее значение за период	46,8	66,6	207,4	1589,7		42,2	454	16,2	714,4	866,6	251,1	12,7

Составил _____ Третьякова Н.П. Утвердил _____

М.П.