УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ п.Литовко

_____ Н.Н. Максимец

"28" августа 2023г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

комплексные завтраки и обеды

возрастная группа с 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			кая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак	Каша пшенная или манная с маслом	200/5	6,55	7,03	29,78	144,92	112,107
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Сыр порционный	20	4,64	5,9	*	72,8	366
	Фрукт свежий	150	0,6	*	16,95	69	
итого за завтрак			20,12	17,4	102,5	576,24	
обед	Салат из помидоров с перцем	100	2,06	9,1	3,72	90,14	21
	Суп из овощей со сметаной	250\10	1,93	5,86	8,59	135,24	44
	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,97	272,68	212
	Рис припущенный	180	2,48	3,63	22,32	154,07	225
	Компот из сухофруктов	200	0,56	*	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Хлеб ржаной	72	4,89	0,87	33,4	154,8	ООО "элеор"
итого за обед			34,7	38,22	126,71	1056,32	
итого за день			54,82	55,62	229,21	1632,56	
день 2							
завтрак	Огурец п/п	100	0,7	*	1,8	10	246
	Рожки отварные с маслом	180	3,68	6,53	14,96	110,73	227
	Печень говяжья по-строгановски	100\50	12,32	11,95	4,7	230,15	192
	Чай с сахаром с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	300
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Фрукт свежий	150	0,4	*	11,3	46	
итого за завтрак			24,45	21,57	75,85	619,73	
обед	Салат витаминный	100	1,14	5,14	11,54	131,94	2
	Суп Сахалинский со сметаной	250\10	5,73	5,58	5,47	127,4	
	Картофельное пюре с маслом	180\10	3,83	11,27	21,95	132,55	241
	Котлета рыбная	100	8,23	10,05	9,6	154,83	161
	Компот из сухофруктов	200	0,56	*	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Хлеб ржаной	72	4,89	0,87	33,4	154,8	ООО "элеор"
	Йогурт	200	1,47	0,1	14	63	
итого за обед			30,41	33,55	153,67	1013,91	
итого за день			54,86	55,12	229,52	1633,64	

прием пищи	наименование блюда	вес вес блюда	пищевые вещества (г) Б	Ж	У	энергетическая ценность	№ рецептуры
день 3							
завтрак	Помидор п/п	100	0,6	*	2,9	14	246
	Омлет	200	12,82	18,18	4,87	242,01	132
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	10,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Фрукт свежий	150	0,4	*	11,3	46	
итого за завтрак			21,17	21,91	59,6	556,3	
обед	Салат из помидоров и яблок	100	0,72	3,24	6,38	120,72	19
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250\10	2,03	9,3	22,38	149,6	42
	Гречка отварная	180	3,82	4,62	36	175,87	219
	Бефстроганов	100	16,72	15,11	13,85	225,69	410
	Компот из сухофруктов	200	0,56	*	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Хлеб ржаной	72	4,89	0,87	33,4	154,8	ООО "элеор"
итого за обед			33,3	33,68	169,72	1076,07	
итого за день			54,47	55,59	229,32	1632,37	

день 4							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\50	30,96	18,15	30,8	360,97	141
	Чай с сахаром	200	0,12	*	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Фрукт свежий	150	0,4	*	11,3	46	
итого за завтрак			36,04	18,69	83,96	591,21	
обед	Салат из помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	165,81	18
	Суп вермишелевый	250	1,9	8,11	20,81	108,11	47
	Капуста тушеная	180	2,62	10,23	23,45	187,16	235
	Биточек мясной	100	6,68	11,72	5,74	176,75	189
	Компот из сухофруктов	200	0,56	*	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Хлеб ржаной	72	4,89	0,87	33,4	154,8	ООО "элеор"
итого за обед			22,19	36,6	145,65	1042,02	
итого за день			58,23	55,29	229,61	1633,23	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 5							
завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,04	9,27	14,29	127,16	114
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	20,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Сыр порционный	20	4,64	5,9	*	72,8	366
	Фрукт свежий	150	0,4	*	11,3	46	
итого за завтрак			18,41	19,64	76,36	535,48	
обед	Салат из свежих помидоров	100	5,32	14,4	10,46	181	22
	Борщ со сметаной	250\10	2,83	3,86	11,76	124,09	37
	Картофельное пюре	180	2,83	5,27	15,95	142,55	281
	Мясо тушеное с овощами	100\50	12,5	9,55	2,99	156,51	191
	Компот из сухофруктов	200	0,56	*	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Хлеб ржаной	72	4,89	0,87	33,4	154,8	ООО "элеор"
	Йогурт	200	1,47	0,1	14	63	
	Кондитерские изделия	50	1,4	1	6,73	26	
итого за обед			36,36	35,59	153	1097,34	
итого за день			54,77	55,23	229,36	1632,82	

день 6							
завтрак	Огурец п/п	100	0,7	*	1,8	10	246
	Рожки отварные с маслом	180	3,68	3,53	24,55	120,73	227
	Гуляш мясной	100\50	12,61	16,21	6,74	221,46	443
	Чай с сахаром с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	300
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Фрукт свежий	150	0,4	*	11,3	46	
итого за завтрак			24,74	22,83	87,48	621,04	
обед	Салат из помидоров с перцем	100	1,06	8,1	13,72	110,14	2
	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	148,79	45
	Овощное рагу	180	2,82	11,87	22,57	155,99	92
	Птица отварная	100	13,22	7,67	0,97	192,68	212
	Компот из сухофруктов	200	0,56	*	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Хлеб ржаной	72	4,89	0,87	33,4	154,8	ООО "элеор"
итого за обед			29,45	32,94	141,98	1011,79	
итого за день			54,19	55,77	229,46	1632,83	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
завтрак	Помидор п/п	100	0,6	*	2,9	14	246
	Омлет	200	14,63	15,87	4,87	213,73	132
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	16,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Фрукт свежий	150	0,4	*	11,3	46	
итого за завтрак			22,98	19,6	65,6	528,02	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,72	7,06	4,48	103,6	16
	Суп из овощей со сметаной	250\10	1,9	5,86	22,59	215,24	44
	Картофель отварной	180	2,09	13,14	28,14	113,64	239
	Рыба припущенная в молоке	120	15,4	8,2	3,1	205,7	165
	Компот из сухофруктов	200	0,56	*	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Хлеб ржаной	72	4,89	0,87	33,4	154,8	ООО "элеор"
	Йогурт	200	1,47	0,1	14	63	
итого за обед			31,59	35,77	163,42	1105,37	
итого за день			54,57	55,37	229,02	1633,39	

день 8							
завтрак	Каша "Дружба" с маслом	200/5	5,04	4,27	20,29	120,16	102
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	21,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Сыр порционный	20	4,64	5,9	*	72,8	366
	Фрукт свежий	150	0,48	*	11,3	46	
итого за завтрак			18,49	14,64	83,36	528,48	
обед	Салат из свежих овощей	100	0,98	3,13	4,54	145,81	18
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250\10	3,13	14,3	17,38	149,6	42
	Рис припущенный	180	2,48	2,63	20,69	143,37	225
	Курица в соусе с томатом	100\50	18,5	18,07	5,44	234,89	210
	Компот из сухофруктов	200	0,56	*	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Хлеб ржаной	72	4,89	0,87	33,4	154,8	ООО "элеор"
	Кондитерские изделия	50	1,4	1	6,73	26	
итого за обед			36,5	40,54	145,89	1103,86	
итого за день			54,99	55,18	229,25	1632,34	

прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\50	25,96	18,15	36,8	256,31	141
	Чай с сахаром	200	0,12	*	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Фрукт свежий	150	0,4	*	11,3	46	
итого за завтрак			31,04	18,69	89,96	486,55	
обед	Салат витаминный	100	1,14	8,14	11,54	141,94	2
	Суп картофельный с клецками	250	2,31	7,74	15,43	175,57	46
	Овощи в молочном соусе	180	2,86	8,13	16,1	172,08	87
	Шницель мясной	100	6,68	11,17	5,74	252,5	189
	Компот из сухофруктов	200	0,56	*	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Хлеб ржаной	72	4,89	0,87	33,4	154,8	ООО "элеор"
итого за обед			23	36,59	139,92	1146,28	
итого за день			54,04	55,28	229,88	1632,83	

день 10							
завтрак	Помидор п/п	100	0,6	*	2,9	14	246
	Биточек куриный припущенный	100	9,97	12,87	3,7	110,5	
	Гречка отварная	180	4,64	8,9	16	155,7	219
	Соус основной красный	50	1,9	4	0,17	110	558
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	2,55	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
итого за завтрак			24,46	28,86	72,3	644,49	
обед	Салат из помидоров и огурцов	100	0,98	4,13	5,54	120,81	18
	Суп крестьянский со сметаной	250\10	3,75	6,29	12,84	126,18	51
	Картофельное пюре	180	3,83	7,66	20,95	132,55	281
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120\50	9,83	6,64	13,01	142,35	172
	Компот из сухофруктов	200	0,56	*	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	ООО "элеор"
	Хлеб ржаной	72	4,89	0,87	33,4	154,8	ООО "элеор"
	Йогурт	200	1,47	0,1	14	63	
итого за обед			29,87	26,23	157,45	989,08	
итого за день			54,33	55,09	229,75	1633,57	

Исполнил: шеф-повар Солтанова С.П.

Ведомость контроля за рационом питания детей 11 лет и старше МБОУ СОШ пос. Литовко (60% от суточной нормы)

№	Продукты	Рекомендуемое кол-во продуктов (нетто) в день на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	В среднем за 10 дней	На 1 ребенка	Отклонение от нормы
1	Хлеб ржаной	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	720	72,0	
2	Хлеб пшеничный	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1200	120,0	
3	Мука пшеничная	12		14	14	14	12	14	14	14	12	12	120	12,0	
4	Крупы, бобовые	30	80	5	79		30	20		89	5	69	308	30,8	
5	Макаронные изделия	12		61			10	61					130	13,0	
6	Картофель	112,2	50	194	75	15	196	108	198	75	55	181	1147	114,7	
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные)	192	160	220	187	357	30	186	220	167	195	200	1922	192,2	
8	Фрукты свежие	111	150	150	150	150	150	150	150	150	150	-	1350	135,0	
9	Сухофрукты	12		25		25			25		25	25	125	12,5	
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	120	200		200		200	200		200			1000	100	
11	Мясо 1-й категории	46,8			100	84	100	100			84		468	46,8	
12	Куры	31,8	100					100		100			300	30,0	
13	Рыба-филе	46,2		120			80		120			120	440	44,0	
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	24		177.1									177.1	17,1	
15	Молоко	210	200	154	180	114	234	110	259	210	135	204	1800	180	
16	Кисломолочные прод.	108		200			200		200			200	800	80	
17	Творог	36				180					180		360	36.0	
18	Сыр	9	20				20			20		20	80	8,0	
19	Сметана	6	10	10	35	15.2			10	10	15.2		105.4	10,5	
20	Масло сливочное	21	25	20	20	20	20	25	20	20	20	20	210	21,0	
21	Масло растительное	10,8	10	9,5	11	16	9,5	11	11	15	11	10	114	11,4	
22	Яйца	24		24	96	4.5			96		4.5	15	240	24,0	
23	Сахар	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	210	21,0	
24	Кондитерские изделия	9					50			50			100	10,0	
25	Чай	0,12		0.3		0.3		0.3			0.3		1.2	0.12	
26	Какао	0,72	3							3			6.0	0,6	
27	Кофейный напиток	1,2			3		3		3			3	12	1,2	
28	Дрожжи хлебопекарные	0.18	0.18	0.18	0.18	0.18	0.18	0.18	0.18	0.18	0.18	0.18	1.8	0.18	
29	Крахмал	2,4			6			6			6		18	1.8	
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	30	3.0	
31	Специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	12	1,2	

Шеф-повар: /С.П. Солтанова