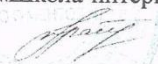


УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «Школа-интернат с.Кеperвеем»

 О.Ф.Герасимова
« 28 » августа 2023 год.

Перспективное меню (примерное) горячего питания для школьников **Возрастная категория 11 лет и старше**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних/ А.Я.Перевалов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «Школа-интернат с.Кепервеем»


_____ О.Ф.Герасимова
«_28_» августа 2023 год.

Перспективное меню (примерное) горячего питания для школьников

Возрастная категория 11 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних/ А.Я.Перевалов

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день												
Завтрак												
Каша пшеничная молочная	200	7,43	7,22	39,26	251,64	164,71	36,94	247,35	1,00	0,16	1,30	40,00
Чай	200	2,32	2,00	16,88	94,82	96,45	11,23	72,04	0,12	0,03	1,04	16,00
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80
Масло сливочное порционное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03			60,00
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	121,98	7,80	9,00	25,20	0,42	0,04		
Завтрак, ИТОГО:		21,31	29,08	107,71	777,61	428,56	73,57	482,49	2,37	0,31	2,45	152,80
Обед												
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,08	10,11	10,87	142,76	69,26	22,78	43,01	0,87	0,04	48,35	
Суп крестьянский	250	3,33	7,39	18,23	152,64	53,92	30,65	86,92	1,38	0,11	28,08	15,00
Котлета мясная из оленины	105	24,09	24,64	15,39	379,55	58,77	32,08	256,19	3,52	0,11	0,29	32,40
Макароны отварные	200	6,30	5,36	40,23	234,36	28,73	10,11	54,65	1,05	0,10		22,40
Морс из брусники	200	1,00		23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
Груша свежая	150	0,60	0,45	15,45	68,25	28,50	18,00	24,00	3,45	0,03	7,50	
Хлеб пшеничный (с отруб.)	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
Хлеб ржаной	30	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
Обед, ИТОГО:		42,32	48,34	149,82	1199,76	243,52	131,94	516,48	9,29	0,47	80,73	69,81
День 1, ИТОГО:		63,63	77,42	257,53	1977,37	672,08	205,51	998,97	11,66	0,78	83,18	222,61
2 ДЕНЬ												
Завтрак												
Омлет с сосисками	200	18,10	38,84	3,87	437,32	157,31	28,28	306,12	3,28	0,16	0,78	333,50
Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,28	61,48	3,71	0,99	1,80	0,10		3,20	
Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
Завтрак, ИТОГО:		27,43	43,51	48,67	695,81	294,50	41,39	395,00	3,72	0,22	3,95	321,3
Обед												
Салат из свежих огурцов	100	0,80	10,10	2,17	102,79	26,74	16,40	35,70	0,63	0,03	7,98	

Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,49	5,26	16,60	123,65	64,06	32,48	72,54	1,50	0,07	25,13	15,00
Плов с курицей	280	49,60	60,44	54,73	996,12	60,13	63,33	265,73	2,92	0,08	1,34	0,05

Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24		0,40	
Хлеб пшеничный зерновой	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
Хлеб ржаной	30	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	32,00	18,00	22,00	4,40	0,06	20,00	
Обед, ИТОГО:		59,65	77,46	159,51	1608,60	222,32	152,41	486,07	12,76	0,32	54,85	15,05
День 2, ИТОГО:		87,08	120,97	208,18	2304,41	516,82	193,80	881,07	16,48	0,54	58,80	348,55
3 ДЕНЬ												
Завтрак												
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	52,02	51,35	53,18	882,94	534,46	72,26	673,21	2,46	0,18	1,96	364,74
Кефир	200	5,6	0,1	16,4	91,0	222,02			0,2	0,06	0,56	
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,04		
Завтрак, ИТОГО:		65,78	51,93	84,34	1050,76	748,48	80,66	712,21	3,32	0,28	2,52	364,74
Обед												
Салат из свеклы с чесноком	100	1,76	7,11	10,24	111,96	43,27	25,42	49,85	1,62	0,02	11,54	
Суп из овощей	250/10	3,21	8,02	18,30	158,23	52,45	34,62	89,23	1,31	0,14	31,54	19,50
Запеканка картофельная с мясом оленины с/с	200/40	35,52	35,92	53,36	678,69	66,10	106,89	480,20	7,20	0,46	62,10	58,00
Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,28	61,48	3,71	0,99	1,80	0,10		3,20	
Хлеб пшеничный (с отр.)	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
Хлеб ржаной	30	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
Обед, ИТОГО:		35,52	35,92	53,36	678,69	182,33	184,12	695,78	12,30	0,70	108,38	77,50
День 3, ИТОГО:		101,3	87,85	137,7	1729,45	930,81	264,78	1407,99	15,62	0,98	110,9	522,24
4 ДЕНЬ												
Завтрак												
Омлет натуральный	200	17,89	29,23	4,82	353,93	185,34	26,94	314,79	3,31	0,12	1,04	385,00
Чай с сахаром	200			0,27	1,08	0,07	0,03	0,04				
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80
Масло сливочное порционное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03			60,00

Завтрак, ИТОГО:		27,23	46,27	34,73	664,18	345,01	43,37	452,73	4,14	0,2	1,15	481,80
Обед												
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,34	5,20	4,64	70,60	42,16	22,66	41,54	1,05	0,05	23,23	
Рассольник домашний	250/10	3,92	6,26	25,90	175,42	58,02	45,79	114,81	1,79	0,19	41,13	35,00
Рыба, тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	69,66	38,64	106,31	0,96	0,07	5,88	95,90
Картофельное пюре	200	9,46	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24		0,03
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	12,60	3,40	3,40	0,66	0,01	200,00	
Хлеб пшеничный зерновой	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
Хлеб ржаной	30	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
Обед, ИТОГО:		36,34	33,53	155,19	1078,52	216,54	216,69	618,76	11,79	0,64	270,24	130,93
День 4, ИТОГО:		63,57	79,8	189,92	1742,7	561,55	260,06	1071,49	15,93	0,84	271,39	612,73
5 ДЕНЬ												
Завтрак												
Каша геркулесовая	200/5	5,30	7,12	33,11	217,61	139,59	30,92	145,80	0,51	0,06	1,39	41,40
Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80
Масло сливочное порционное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03			60,00
Чай с лимоном	200/7	2,32	2,00	16,88	94,82	96,45	11,23	72,04	0,12	0,03	1,04	16,00
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
Завтрак, ИТОГО:		16,96	26,16	79,63	621,60	395,64	58,55	355,74	1,46	0,25	2,54	154,20
Обед												
Салат из моркови с зеленым горошком	100	2,15	7,14	7,43	102,61	26,90	35,00	63,30	0,77	0,08	7,50	
Суп картофельный с рыбой (муксун)	250	8,83	6,81	26,77	203,58	86,04	57,16	166,25	1,91	0,21	32,35	13,20
Пюре картофельное	200/5	6,44	5,82	48,32	271,30	70,12	70,52	191,60	2,76	0,36	58,27	24,20
Курица в соусе с томатом	100	28,75	34,68	5,79	445,23	52,72	7,92	40,85	0,42	0,04	1,06	4,75
Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	32,45	21,00	29,20	0,69	0,02	0,80	
Хлеб пшеничный (с отр.)	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
Хлеб ржаной	30	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	32,00	18,00	22,00	4,40	0,06	20,00	
Обед, ИТОГО:		53,53	56,15	174,72	1413,10	317,03	225,80	587,90	13,02	0,85	119,98	42,15
День 5, ИТОГО:		70,49	82,31	254,35	2034,70	712,67	284,35	943,64	14,48	1,10	122,52	196,35
6 ДЕНЬ												
Завтрак												

Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	8,93	8,78	32,25	251,64	176,31	99,06	241,90	2,90	0,22	1,73	46,60
Чай с сахаром	200			0,27	1,08	0,07	0,03	0,04				
Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80
Масло сливочное порционное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03			60,00
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
Сосиски отварные	80	9,16	23,97	0,37	253,77	30,25	16,60	133,47	1,50			20,00
Завтрак, ИТОГО:		27,43	49,79	64,53	815,66	366,23	132,09	513,31	5,23	0,30	1,84	163,40
Обед												
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,08	10,11	10,87	142,76	69,26	22,78	43,01	0,87	0,04	48,35	
Рассольник на к/б со сметаной	250/10	3,72	7,10	26,63	185,17	44,77	41,66	115,65	1,63	0,18	28,18	27,00
Макароны отварные	200	6,30	5,36	40,23	234,36	28,73	10,11	54,65	1,05	0,43	56,48	41,20
Фрикадельки из оленины с/с	100	20,77	25,57	7,95	345,04	32,57	24,68	199,80	2,97	0,07		40,00
Компот из яблок, груш и изюма	200	0,33	0,14	24,18	99,28	13,06	6,99	16,51	0,94	0,02	1,85	
Хлеб пшеничный зерновой	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
Хлеб ржаной	30	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
Обед, ИТОГО:		38,72	49,12	151,50	1202,81	205,19	122,42	504,32	9,53	0,82	134,86	108,20
День 6, ИТОГО:		66,15	98,91	216,03	2018,47	571,42	254,51	1017,63	14,76	1,12	136,70	271,60
7 ДЕНЬ												
Завтрак												
Запеканка творожная с джемом	200/50	16,68	10,75	77,73	473,98	291,58	58,01	338,52	1,13	0,10	0,88	77,73
Ряженка	200	4,0	3,2	15,6	104,00	93,89	31,78	119,6	1,29	0,09	0,7	0,01
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	32,00	18,00	22,00	4,40	0,06	20,00	
Завтрак, ИТОГО:		26,64	15,24	142,45	809,82	429,47	116,19	519,12	7,48	0,32	21,58	77,74
Обед												
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,34	5,20	4,64	70,60	42,16	22,66	41,54	1,05	0,05	23,23	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,95	6,81	14,32	130,23	67,30	32,74	77,59	1,22	0,10	43,63	27,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	9,46	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24		0,03
Куриные окорочка (туш.)	110	37,17	35,90	4,03	487,81	63,97	40,20	349,22	2,90	0,19	3,89	143,90

Сок натуральный фруктовый	200	1,00		23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
Хлеб пшеничный (с отр.)	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,99	0,03		
Хлеб ржаной	30	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
Обед, ИТОГО:		57,44	56,23	135,87	1286,35	223,57	221,92	822,06	13,56	0,69	74,76	170,94
День 7, ИТОГО:		84,08	71,47	278,32	2087,17	653,04	338,11	1341,18	21,04	1,01	96,34	248,68
8 ДЕНЬ												
Завтрак												
Каша «Дружба»	200/5	5,25	6,96	28,58	197,88	140,39	29,04	146,39	0,85	0,08	1,33	40,40
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,28	61,48	3,71	0,99	1,80	0,10		3,20	
Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80
Масло сливочное порционное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03			60,00
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
Завтрак, ИТОГО:		14,66	24,01	70,50	568,53	303,70	46,43	286,09	1,78	0,16	4,64	137,20
Обед												
Салат из свеклы с изюмом	100	1,86	6,16	17,70	133,73	56,24	28,78	62,99	1,91	0,04	10,40	
Суп с бобовыми	250	7,25	4,88	27,58	183,26	54,32	51,58	143,10	2,59	0,30	20,47	20,00
Пюре картофельное	200/5	6,44	5,82	48,32	271,30	70,12	70,52	191,60	2,76	0,36	58,27	24,20
Печень оленя по-строгановски	110	22,84	18,59	8,10	290,98	44,33	25,03	405,90	8,73	0,38	40,98	
Компот из черной и красной смородины	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24		0,40	
Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
Хлеб ржаной	30	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	32,00	18,00	22,00	4,40	0,06	20,00	
Обед, ИТОГО:		45,15	37,29	187,71	1265,31	296,40	216,11	915,69	23,70	1,22	150,52	44,20
День 8, ИТОГО:		59,81	61,30	258,21	1833,84	600,10	262,54	1201,78	25,48	1,38	155,16	151,40
9 ДЕНЬ												
Завтрак												
Омлет натуральный	200	17,89	29,23	4,82	353,93	185,34	26,94	314,79	3,31	0,12	1,04	385,00
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,28	61,48	0,07	0,03	0,04				
Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80
Масло сливочное порционное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03			60,00
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	121,98	7,80	9,00	25,20	0,42	0,04		

Завтрак, ИТОГО:		29,52	49,10	71,67	846,56	352,81	52,37	477,93	4,56	0,24	1,15	481,80
Обед												
Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,73	10,21	7,91	130,32	57,95	24,25	41,58	1,33	0,05	36,33	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	2,98	21,76	124,08	45,31	32,21	90,75	1,43	0,16	22,12	24,37
Рис отварной	200	5,08	6,50	53,34	291,10	22,16	36,88	113,10	0,85	0,06		28,00
Рыба тушеная (нерка) в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	69,66	38,64	106,31	0,96	0,07	5,88	95,90
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	12,60	3,40	3,40	0,66	0,01	200,00	
Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
Хлеб ржаной	30	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	68,00	26,00	46,00	0,60	0,08	120,00	
Обед, ИТОГО:		33,05	34,68	176,08	1147,34	292,48	177,58	475,84	7,90	0,51	384,33	148,27
День 9, ИТОГО:		62,57	83,78	247,75	1993,90	645,29	229,95	953,77	12,46	0,75	385,48	630,07
10 ДЕНЬ												
Завтрак												
Каша манная молочная	200/5	5,30	7,12	33,11	217,61	139,59	20,92	145,80	0,51	0,06	1,39	41,40
Чай	200	2,32	2,00	16,88	94,82	96,45	11,23	72,04	0,12	0,03	1,04	16,00
Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
Завтрак, ИТОГО:		16,88	13,78	79,51	509,45	392,04	48,55	351,24	1,43	0,17	2,54	94,20
Обед												
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,34	5,20	4,64	70,60	42,16	22,66	41,54	1,05	0,05	23,23	
Свекольник со сметаной	250/10	2,99	6,48	20,84	153,56	67,52	39,38	93,23	1,99	0,11	21,58	35,00
Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	28,00	60,72	155,12	2,38	0,32	52,80	26,66
Биточек мясной	100	23,63	22,15	9,93	333,51	52,72	7,92	40,85	0,42	0,04	1,06	4,75
Компот из смеси с/ф	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24		0,40	
Груша свежая	150	0,60	0,45	15,45	68,25	28,50	18,00	24,00	3,45	0,03	7,50	
Хлеб пшеничный (с отр.)	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
Хлеб ржаной	30	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
Обед, ИТОГО:		38,59	44,64	152,96	1164,68	258,29	170,88	447,40	12,6	0,63	106,57	66,41
День 10, ИТОГО:		55,47	58,42	232,47	1674,12	650,33	219,43	796,08	14,03	0,80	109,11	160,61