

Директор МБОУ «Ольшанская ООШ»  
« 05 » \_\_\_\_\_ 20 21 г



**Примерное 10-ти дневное меню  
МБОУ «Ольшанская ООШ» Льговского района Курской области на  
2021-2022 учебный год на осенне-зимний период  
возрастная категория 12-18 лет**

**ПРИМЕРНОЕ  
10-дневное меню**

День: 1-й Неделя: первая  
Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	12-18лет												
160	Каша молочная ячневая	250	3,19	7,26	44,8	187,65	0,06	1,32	0,06	0,20	2,63	8,27	1,33	0,16
693	Какао с молоком	200	6,36	5,04	9,83	387,1	0,03	0,50	0,02	0,11	156	140	28	1,2
3	Бутерброд с маслом	40/10/30	8,25	6,1	15,52	120,1	0,22	15,68	0,05	2,69	133,37	273,73	3,67	1,89
По техн	Апельсин	100	0,2	-	8,1	57	0,04		0,10		8	28	42	1
		<b>Итого</b>	<b>18,0</b>	<b>18,4</b>	<b>84,45</b>	<b>651,85</b>	0,35	17,5	0,23	3,0	300	450	75	4,25
	Обед:													
По техн.	Свежий помидор	100	0,75	0,15	2,1	14	0,01	0,07	0,02	0,22	2,4	102,0	22,2	0,20
139	Суп кар-ый с фасолью на кур//б	250	7,27	7,39	6,97	144,3	0,15	2,0	0,15	2,03	28,64	116,03	37,03	1,0
374	Рыба запечённая с овощами	100/75	7,67	4,37	29,68	128,9	0,02	3,31	0,1	1,2	351,86	362,37	16,37	2,35
520	Картофельное пюре	200	8,07	15,32	28,14	154,65	0,06	18,6	0,03	0,75	22,7	49,6	20,2	0,8
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01					
		<b>Итого</b>	<b>27,0</b>	<b>27,6</b>	<b>106,05</b>	<b>723,15</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630,	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1375,0</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ  
10-дневное меню

День: 2-й Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

№Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	12-18 лет												
49	Салат морковный	80	1,8	1,95	12,88	95,3	0,1	9,8	0,15	1,7	72	54,6	0,78	2,45
509	Каша гречневая с маслом и сахаром	180/5	5,8	7,3	28,8	183,6	0,11		0,02	0,6	120	251	11,0	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	10,56	85,3	0,04	0,4	0,01		14,4			1,0
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01					95		
		<b>Итого</b>	<b>18,5</b>	<b>17,8</b>	<b>82,45</b>	<b>544,35</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
71	Винегрет овощной	100	0,32	0,10	13,2	92	0,02	6,08	0,03	2,65	46,25	24,43	24,45	1,8
148	Суп лапша-домашняя на кур/б	250	4,08	4,97	33,65	220	0,09	0,06	0,07		6,54	7,93	3,72	0,35
487	Куры варёные	100	7,95	9,28	13,9	212	0,07		0,03		16,9	383,83	12,8	1,2
511	Рис с маслом	200/5	12,49	13,58	12,14	156,15	0,09	6,93	0,04	1,55	237,1	213,4	63,6	2,55
639	Компот из с/фруктов	200	0,32		20,86	62	0,01	11,31	0,07		113,21	0,41	0,43	0,05
По техн	Хлеб йодированный	80	1,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,08	4,2				
		<b>Итого</b>	<b>26,5</b>	<b>28,2</b>	<b>109,05</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	8,4	420	630	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360,0</b>	0,98	49	0,64		840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Лапшиной В.Т



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 4-й Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Рe
	Завтрак:	12-18 лет												
161	Каша молочная овсяная	250	2,9	5,6	10,57	119	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06
693	Какао с молоком	200	0,2	5,04	27,33	187,1	-	-	-	-	172	-	42,37	0,01
По техн	Бутерброд с маслом	40/10	11,6	5,46	22,52	163,95	0,27	3,2	0,15	0,5	87,37	410,43	31,3	2,18
По техн	Банан	100	0,8	-	11,33	71,3	0,02	12,98	0,02	-	38	31	-	1
		<b>Итого:</b>	<b>15,5</b>	<b>16,1</b>	<b>71,75</b>	<b>541,35</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
221	Суп кар-ый с крупой на кур/б	250	2,9	3,08	34,01	189	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83
413	Сосиска молочная	100	10,2	12,6	11,32	193	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	0,12
224	Рагу из овощей	200	12,66	13,95	32,52	255,15	0,08	3,77	0,25	1,75	88,45	154,31	28,53	1,55
701	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	108	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого:</b>	<b>29,5</b>	<b>29,9</b>	<b>119,75</b>	<b>818,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
		<b>Всего</b>	<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
 «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 5-й Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:	12-18 лет												
458	Сосиска	100	5,85	7,35	22,01	53,45	0,07	2,5	0,03	1,4	47,56	116,3	36,05	3,25
520	Картофельное пюре	200	0,04	7,13	11,75	201	0,15	5	0,06	0,2	72,66	86,6	18,15	0,06
1011	Чай с молоком	200	0,9	-	23,86	85,3	0,08	8	-	-	36	23	-	0,02
По тех.	Хлеб йодированный, фрукты	30/100	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01	-	-	1,6	3	9,5	2,1	0,07
		<b>Итого:</b>	<b>16,0</b>	<b>18,4</b>	<b>65,32</b>	<b>544,35</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
По техн	Св.помидор	100	11,8	4,39	29,9	102	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83
132	Рассольник со сметаной на кур/б	255	0,66	10,74	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	0,12
443	Плов (из отварного мяса)	230	13,6	13,2	35,79	453,15	0,08	3,77	0,25	1,75	88,45	154,31	28,53	1,55
640	Кисель фруктовый	220	0,6	-	31,1	84	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12
По тех.	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	28,43	73,5	0,06	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого:</b>	<b>29,0</b>	<b>27,6</b>	<b>126,18</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360,0</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 6-й Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса * порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	12-18 лет												
358	Сырник запеченный с сахаром	200	13,83	14,77	4,25	261,19	0,18	3,79	0,08	1,75	251,19	194,12	42,18	3,16
692	Кофейный напиток с молоком,	200	2,5	3,6	38,7	152	0,15	0,71	0,12		32,81	244,88	16,68	0,05
	Батон	50	0,87	0,13	7,7	68								
		<b>Итого:</b>	<b>18,0</b>	<b>18,9</b>	<b>78,75</b>	<b>571,55</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	1,25
	Обед:													
По техн	Свежий огурец	80	0,75	0,2	2,1	14	0,02	1,05	0,04	0,25	14	12	2,15	0,6
110	Борщ со сметаной кур/б	250/5	9,29	9,66	14,12	194,5	0,01	0,02	0,01	-	61	-	15,6	1,2
437	Гуляш из курицы	100	5,84	7,22	18,83	371,5	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
332	Рожки с маслом	150/5	8,65	10,75	38,4	162,15	0,3	5,95	0,12	1,5	56	219,49	24,63	1,15
633	Напиток из свежих яблок	200	0,13	-	24	17,4	0,03	-	-	1,4	108,64	30,59	4,2	0,33
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,	73,5	0,01	16,6	0,08	0,03	141,18	65,96	49,61	1,04
		<b>Итого:</b>	<b>27,0</b>	<b>27,1</b>	<b>112,75</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
		Всего	45,0	46,0	191,5	1360,0	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 7-й Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
	Завтрак:	12-18 лет												
49	Салат из свежей моркови	100	1,5	2,5	20	86	0,06	2,5	0,02	1,25	98,75	244,6	18,7	0,85
732	Оладьи печёные с маслом, сахаром	180/20	15,4	15,9	18,0	316,05	0,14	2,77	0,08	1,75	78,45	139,31	42,28	2,53
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	23,86	85,3	0,05	3,5	0,09	-	35	17	11	-
По техн	Яблоко	100	0,2	-	8,1	57	0,11	8,73	0,04	-	87,8	49,09	3,02	1,17
		<b>Итого:</b>	<b>18,0</b>	<b>18,4</b>	<b>77,75</b>	<b>544,35</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
Потех	Икра кабачковая	100	2,65	-	6,5	10,34	0,06	2,5	0,02	-	14	24,6	18,7	0,45
139	Суп кар-ый с горохом на кур./б	250	8,5	7,4	21,5	158	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22
388	Рыба припущенная с овощами	100	5,34	11,78	27,41	223,77	0,06	-	0,02	-	130,64	-	23,2	1,4
520	Картофельное пюре	200	8,07	20,72	7,84	247,15	0,09	3,5	0,07	2,08	105,68	262,5	22,1	3,45
640	Кисель фруктовый	200	0,1	-	35,2	102,89	0,01	0,15	0,01	-	0,37	0,03	0,26	0,1
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого:</b>	<b>27,0</b>	<b>27,6</b>	<b>113,75</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
		<b>ВСЕГО</b>	<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360,0</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т





ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 9-й Неделя: вторая

Возрастная категория 12 -18 лет

№ Г'сц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	12-18 лет												
674	Яблоко печёное	100	7,4	7,6	17,61	83,18	0,23	12,15	0,04	-	251,93	65,87	23,29	1,2
366	Запеканка творожная со сметаной	250	6,6	7,2	21,04	374	0,11	5,2	0,18	2,1	4707	384,1	51,45	2,95
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,6	38,7	152	0,01	0,15	0,01	0,9	0,37	0,03	0,26	0,1
		<b>Итого:</b>	<b>16,5</b>	<b>18,4</b>	<b>77,35</b>	<b>609</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
	Обед:													
49	Салат из моркови	80	2,3	3,9	14,9	122	0,05	2,95	0,02	1,4	33,11	36,81	10,93	0,6
138	Суп.картофельный с пшеном на кур/б	250	9,7	5,8	21,2	158	0,2	13,4	0,09	0,4	179,49	312,69	38	0,39
447	Капуста тушеная с мясом	210	12,76	17,63	37,65	374,15	0,16	4,8	0,15	2,4	125,0	234,5	20,87	2,76
По тех	Сок яблочный	200	1,4	-	26,6	108	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	9,2	1,6
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,95	0,05	-	68	46	26	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>28,5</b>	<b>27,6</b>	<b>115,26</b>	<b>835,65</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>
		<b>ВСЕГО</b>	<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>193,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В,Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 10-й Неделя: вторая  
Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
	Завтрак:	12-18 лет												
413	Сосиска	100	5,93	5,47	0,28	135,35	0,06	2,5	0,02	-	14	24,6	10,7	0,85
511	Рис припущенный	180	1,84	8,26	11,35	128,1	0,07	4,1	0,08	<sup>0,5</sup>	123,8	168,30	56,85	2,3
693	Какао с молоком	200	6,36	5,04	23,72	187,1	0,1	6,2	0,11	1,49	22,2	178	3,2	0,11
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	29,7	36,8	0,01	-	-	0,01	3	3,5	2,1	0,17
		<b>Итого:</b>	<b>15,5</b>	<b>18,9</b>	<b>79,75</b>	544,35	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
81	Икра марковная	80	0,26	-	6,5	78,24	0,02	2,9	0,04	0,85	52,95	37,4	13,1	0,2
110	Борщ со сметаной на кур/б	250/5	9,29	13,76	21,5	194,5	0,12	16,16	0,02	1,6	63,31	73,58	7,19	0,2
505	Котлета мясная	90/50	4,46	7,42	27,41	202,26	0,15	<sup>3,5</sup>	0,17	<sup>1,75</sup>	77,07	287,07	30,7	2,95
332	Вермишельс маслом	150/5	13,15	6,65	7,84	162,15	0,13	-	0,04	-	34,1	162,95	28,01	1
633	Компот из яблок	200	-	-	35,2	105	0,03	1,24	-	-	136	23	-	1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	0,7	0,05	-	68	46	26	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>29,5</b>	<b>27,1</b>	<b>113,75</b>	815,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
		<b>ВСЕГО</b>	<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>193,5</b>	1360,	0,98	49	0,64	8,4	840	2160	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ВСЕГО ЗА 10-ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ

	Б	Ж	У	кКАЛ
ВСЕГО НА 1 РЕБЕНКА	56,5	67,4	303,8	1377,5

## Ведомость контроля за рационом питания 2-18 лет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продуктов в	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих обедов (всего),г на одного человека/ количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в %(+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Хлеб пшеничный	115	110	118	128	110	110	110	110	118	110	126	115	-
2	Мука пшеничная	15	-	25	15	-	15	15	45	15	15	5	15	-
3	Крупы, бобовые	45	105	55	16	60	35	55	20	30	10	64	45	-
4	Макаронные изделия	15	-	-	50	-	-	50	-	50	-	-	15	-
5	Картофель	188	100	173	100	273	288	225	273	48	200	200	188	-
6	Овощи свежие, зелень	280	326	307	297	247	295	295	391	215	331	218	280	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	280	-	195	195	200	195	195	200	195	195	185	-
8	Фрукты (плоды)сухие	15	-	37,5	37,5	-	-	-	-	37,5	-	37,5	15	-
9	Соки плодовоовощные	200	-	-	-	-	200	200	-	-	200	-	60	-70%
10	Мясо жилованное	70	50	74	74	158	-	50	-	50	222	22	70	-
11	Цыплята 1 кат. (куры п/п)	35	-	109	25	-	25	25	25	25	10	106	35	-
12	Рыба с/м	58	290	-	-	-	-	-	-	290	-	-	58	-
13	Колбасные изделия	14,7	-	-	-	-	80	-	-	-	-	67	14,7	-
14	Молоко(2,5%,3,2%)	300	225	235	350	375	271	250	320%	275	300	400	300	-
15	Кис-ные пр-ты (2,5,3,2%)	150	200	-	-	150	200	-	-	150	-	-	70	-53,3%
16	Творог(не более 9% ж)	50	-	50	155	-	-	-	50	-	155	-	41	-18%
17	Сыр	9,8	30	-	-	30	-	10	-	-	28	-	9,8	-
18	Сметана	10	-	15	30	10	-	20	15	5	-	5	10	-
19	Масло сливочное	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	-
20	Масло растительное	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-
21	Яйцо	40	-	5	10	80	-	-	5	40	20	5	16,5	-58%
22	Сахар	40	45	43	40	38	27	45	58	43	30	31	40	-
23	Соль йодированная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-
24	Томат паста	5	10	-	5	10	5	5	-	5	5	5	5	-
25	Суб. прдукты	15	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	15	-
26	Кондитерские изделия	10	12,5	-	12,5	-	25	-	25	-	-	-	10	-
27	Чай	0,4	0,4	0,05	0,05	0,05	-	-	0,05	0,05	-	-	0,4	-
28-	Какао, кофейный напиток	1,2	2	-	2	-	2	2	-	-	2	2	1,2	-

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

