

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 9

Директор МАУ "Центр по организации детского питания"

31.02.2023 г.

31 августа 2023 г.

подпись

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи



Вазовое десятидневное меню (обед) для организации питания детей (СЗН) в период с 31.08.2023 г. - 20.09.2023 г.

№ рецептур	Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Составляющие			Энергетическая ценность (ккал)					
				Б	Ж	У						
День 1												
54	ОБЕД	Оружец соевый	30	0,24	0,03	0,50	3,86					
60	ОБЕД	Суп гречневый с фрикадельками	250	2,55	3,82	15,67	107,52					
96	ОБЕД	Плов с мясом птицы	150	6,96	8,22	38,51	245,54					
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40					
291	ОБЕД	Кисель	200	0,00	0,00	9,98	39,90					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	11,73	12,32	76,73	450,22					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								655	11,73	12,32	76,73	450,22
День 2												
168	ОБЕД	Оружец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,86					
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	8,60	5,90	25,57	190,10					
165	ОБЕД	Каша гречневая полувая	150/5	13,18	9,38	40,71	294,00					
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40					
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	24,53	15,67	96,97	615,28					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			645	24,53	15,67	96,97	615,28					
День 3												
60	ОБЕД	Помидор свежий	20	0,17	0,07	0,93	4,20					
76	ОБЕД	Борщ украинский со сметаной	250	4,58	8,45	13,08	149,95					
131	ОБЕД	Картофельное пюре	150	2,26	2,04	16,11	90,45					
155	ОБЕД	Котлеты (из мяса курицы)	100	11,40	13,40	9,80	204,00					
231	ОБЕД	Соус красный основной	50	0,36	1,02	3,09	22,61					
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40					
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			795	21,37	25,35	73,22	599,73					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			795	21,37	25,35	73,22	599,73					
День 4												
20	ОБЕД	Салат "Здоровье"	80	3,90	4,21	11,76	98,87					
81	ОБЕД	Суп картофельный с геляментами	250	17,90	12,50	110,87	629,28					
169	ОБЕД	Рис отварной	150	3,69	3,57	38,56	182,34					
83	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	80	8,43	12,38	21,37	226,60					
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40					
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			785	36,52	33,03	212,77	1265,61					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			785	36,52	33,03	212,77	1265,61					

День 5									
12	ОБЕД	Салат из свежих томатов	80	0,59	4,18	4,09	54,53		
60	ОБЕД	Сулй пречневый с колбасными изделиями	250	3,35	4,40	19,33	130,90		
165	ОБЕД	Вареники (картофель с мясом)	150/5	12,36	8,46	43,09	382,49		
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40		
291	ОБЕД	Кисель	200	0,00	0,00	9,98	39,90		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
			705	18,28	17,29	88,56	661,22		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
			705	18,28	17,29	88,56	661,22		
День 6									
168	ОБЕД	Оурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66		
66	ОБЕД	Расолныйк ленинградский	250/10	4,90	7,60	16,55	157,90		
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,87	5,37	36,89	217,08		
134	ОБЕД	Котлеты из мяса курицы	100	0,00	0,00	0,00	0,00		
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40		
278	ОБЕД	Комлот из смеси сухобруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
			745	13,52	13,36	84,13	506,16		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
			745	13,52	13,36	84,13	506,16		
День 7									
168	ОБЕД	Оурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66		
65	ОБЕД	Сулй крестьянский с крупой	250	4,90	7,48	12,30	137,70		
98	ОБЕД	Ужаркое по-домашнему	180	6,12	10,24	15,86	177,95		
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40		
291	ОБЕД	Кисель	200	0,00	0,00	9,98	39,90		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
			675	13,15	17,99	50,69	411,61		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
			675	13,15	17,99	50,69	411,61		
День 8									
10	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	2,61	5,14	5,10	78,72		
59	ОБЕД	Сулй картофельный с макаронными изделиями (с колбасные изделия)	250	5,40	10,28	17,00	183,10		
120	ОБЕД	Пельмени отварные с маслом сливочным	200	18,40	32,96	25,10	461,74		
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40		
278	ОБЕД	Комлот из смеси сухобруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
			775	28,01	48,75	77,41	852,08		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
			775	28,01	48,75	77,41	852,08		
День 9									
59	ОБЕД	Салат из огурцов	60	0,46	1,85	1,43	24,16		
	ОБЕД	Сулй картофельный с макаронными изделиями (с колбасными изделиями)	250	5,40	10,28	17,00	183,10		
120	ОБЕД	Пельмени отварные с маслом сливочным	150	13,80	24,72	18,83	346,30		
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40		
278	ОБЕД	Комлот из смеси сухобруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
			685	22,26	37,22	67,47	682,08		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
			685	22,26	37,22	67,47	682,08		
День 10									
168	ОБЕД	Оурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66		
63	ОБЕД	Сулй картофельный с бобовыми	250	8,60	5,90	25,57	190,10		
169	ОБЕД	Рис отварной	150	3,69	3,57	38,56	182,34		
128	ОБЕД	Тертлим домашние, ежки	120	18,92	21,94	13,57	324,47		
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40		
278	ОБЕД	Комлот из смеси сухобруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
			765	33,96	31,8	108,39	828,09		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
			765	33,96	31,8	108,39	828,09		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:									
			7230	224,33	252,78	936,34	6872,08		
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности									
			723	13,06	33,11	94,5	6872,08		

№ сборника рецептов	Полное наименование сборника	№ сборника
1	Карточка блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А. Самонова, 1995 г.	1
2	Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.	2
3	Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.	3
4	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2002 г.	4
5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели принт, 2010 г.	5
6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	6
7	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.	7
8	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.	8
9	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 2, 1997 г.	9
10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2006 г.	10
11	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.	11
12	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.	12
13	Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москва, выпуск 4, 2003 г.	13
14	ПТК	14