

УТВЕРЖДАЮ

Разработано отделом общественного питания
Кировского облпотребсоюза
Ведущий специалист отдела

 С.Н.Эрюткина

« 30 » августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОБУ СШ
пгт.Опарино Кировской области

 О.А.Жилина

« 30 » августа 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ДВУКРАТНОГО ПРИЁМА (ЗАВТРАК,ОБЕД)С 11-17 ЛЕТ .
СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА**

Утверждаю

Теплых О.С.



МЕНЮ

11-17 лет осень-зима 2023-2024

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 250/5	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 250	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 250	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 250/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/10	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 250/5
БАТОН 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 55	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 55	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ 55
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТОН 30	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	БАТОН 30	БАТОН 30	ЙОГУРТ 125	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40
ЙОГУРТ 125	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЙОГУРТ 125	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЙОГУРТ 125	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАКАО С МОЛОКОМ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/10	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 100	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 100/50	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 100/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 250	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КОТЛЕТЫ РЯБУШКА 100	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 100	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый 180
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВый 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВый 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40
		ЯБЛОКО 100							

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

11-17 лет осень-зима 2023-2024

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной -пшеничный	120	20	80	70	60	80	80	60	70	60	80	660	66	-54	55	4,3	0,7	28,0	134,6
Хлеб пшеничный	200	80	50	109	84	88	60	85	110	78	80	824	82	-118	41	6,3	0,6	38,6	185,3
Мука пшеничная	20	3	7,8	2				1,4				14,2	1,4	-18,6	7	0,2		1,0	4,6
Крупа (злаки), бобовые	50	81,3	144,4	61,2	118,1	66,3	79,7	121,1	53,3	84,8	53,3	863,5	86,4	36,4	173	8,8	1,8	56,0	275,3
Макаронные изделия	20	61,2						10				71,2	7,1	-12,9	36	0,8	0,1	4,9	23,4
Картофель	188	50	30,2	228,5	20,8	302	50	75	174,4	50	203	1183,9	118,4	-69,6	63	2,3	0,5	18,8	88,4
Овощи разные, зелень	320	133	205,8	39	186,3	142	182	33,5	186,3	120	218,7	1446,6	144,7	-175,3	45	1,9	0,2	7,2	39,6
Фрукты свежие	185		40	110	8	25	25	104	30		80	422	42	-143	23	0,2	0,1	3,7	18,6
Фрукты сухие	20	25			20						20	65	6,5	-13,5	33	0,1		1,6	6,8
Соки фруктовые (овощные)	200													-200	0				
Мясо	78		63,4			80		76,3			33,3	253	25,3	-52,7	32	4,2	3,7		48,1
Птица	53	136,5			83,5		112,9		79,2		40,5	452,6	45,3	-7,7	85	8,0	8,1		104,5
Рыба	77			66		40				75		181	18,1	-58,9	24	2,7	0,1		11,9
Молоко, кисломолочные продукты	300	341	169	216	271	216	288	352	173	205	219	2450	245	-55	82	7,4	6,4	11,8	138,3
Творог	60													-60	0				
Сыр	11,8		25			15,5			35			75,5	7,6	-4,2	64	1,8	2,3		27,8
Сметана	10		10	10	10		10		10		10	60	6	-4	60	0,2	1,0	0,2	11,0
Масло сливочное	35	13	10	16	31	17,6	13	20,9	18,5	29,1	11,9	181	18,1	-16,9	52	0,1	14,7	0,1	132,2
Масло растительное	18	9	16,8	17	10	15,8	16,8	5	9,8	15,1	28,4	143,7	14,4	-3,6	80		14,0		125,3
Яйцо	40			40,3						146,4		186,7	18,7	-21,3	47	2,3	2,1	0,1	28,4
Сахарный песок	45	42,4	47	53	48,3	46,4	55	45,4	45,7	40,2	42,4	465,8	46,6	1,6	104			45,2	180,3
Кондитерские изделия	15						20				28	48	5	-10	32			3,4	13,3
Чай	0,4			1,1	1,1	1,7			1,1	1,1		6,1	0,6	0,2	153	0,1		0,3	1,5
Какао	1,2	4					4				4	12	1,2		100	0,3	0,2	0,1	3,4
Дрожжи	2													-2	0				
Соль	7	1,3	3,4	3	3,1	1,3	0,6	3,1	1,3	3,7	1,3	22,1	2,2	-4,8	32				
																52,0	56,6	221,0	1 602,6