

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вожгорская средняя общеобразовательная школа»

Архангельская область, Лешуконский район, село Вожгора, д.298  
тел./факс: (881833) 6-31-84, e-mail: mbouvszh@yandex.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Пинежского территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Архангельской области

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Вожгорская средняя  
общеобразовательная школа»



Н.Я. Посмашная  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтраки)**

**МБОУ «Вожгорская средняя общеобразовательная школа»**

**На 2020-2021 учебный год**

**Возрастная категория: 5-11 классы (12 лет и старше)**

**Сезон: осеннее - зимний**

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe				
															22,34	85,9	0	28
688	Макароны отварные	150	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	3,0	6,48	28,16	49,56	1,48				
395	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	16,00	127,20	1,44				
942	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,40				
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,4	0	0	8	5,6	26	0,01					
9	Салат морковный	80	18,92	22,34	85,9	525,8	0,51	0	28	3,44	39,68	49,76	202,76	3,33				
694	Пюре картофельное с маслом	180	0,69	5,05	3,16	56	0,02	2,12	16	0,32	25,87	30,4	44	0,31				
608	Котлета мясная	100	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,16	44,37	33,30	103,91	1,21				
495	Чай с лимоном	200/5	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,8	43,75	32,13	166,38	1,50				
122	Хлеб пшеничный	40	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	2,4	2	0,36				
197	Суп рассольник	250	3,04	0,32	19,68	94	0,4	0	0	0,44	8	5,6	26	0,01				
459	Пирог с сыром	70	23,08	22,7	78,27	605,45	0,68	26,9	75,35	1,72	136,19	103,83	342,29	3,39				
868	Компот из сухофруктов	200	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	0,75	24,95	26,40	63,30	0,94				
122	Хлеб пшеничный	40	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08	0,06	11,90	4,4	13,65	16,87	42,98	0,97				
33	Салат из свеклы	80	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02				
237	Греча отварная	150	3,04	0,32	19,68	94	0,4	0	0	0,44	8	5,6	26	0,01				
301	Голень с овощной подливкой	100/100	9,93	7,68	103,22	522,04	0,61	8,82	12,08	7,27	96,1	93,4	164,31	2,94				
959	Какао на молоке	200	1,59	7,1	8,58	104,87	0,02	7,64	0	1,3	39,36	19,73	40,46	1,28				
122	Хлеб пшеничный	40	6,92	7,85	33,34	253	0,15	0	0	0,45	26,25	135,3	148,5	4,55				
291	Макароны отварные	150	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0,5	70,13	29,88	172,75	2,21				
255	Котлета рыбная с томатным соусом	100	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31				
228	Чай с лимоном	200/5	3,04	0,32	19,68	94	0,4	0	0	0,44	8	5,6	26	0,01				
495	Чай с лимоном	200/5	38,8	38,54	101,36	928,83	0,71	10,01	53,78	2,71	306,89	340,21	427,16	9,36				
122	Хлеб пшеничный	40	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	3,0	6,48	28,16	49,56	1,48				
495	Чай с лимоном	200/5	13,30	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	2,7	53,38	30,00	183,50	0,74				
122	Хлеб пшеничный	40	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	2,4	2	0,36				
			3,04	0,32	19,68	94	0,4	0	0	0,44	8	5,6	26	0,01				
			23,83	11,06	79,73	514,35	0,57	3,26	54,25	6,14	82,06	66,16	261,06	2,59				

ДЕНЬ	№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углеводы		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe				
6 ДЕНЬ	170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,75	44,38	26,25	53,23	1,19				
	272	Пирог «Манник»	100	6,2	2,4	45,9	218,4	0,07	0,1	40	1,1	0,07	52,3	77,6	1,1				
	959	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31				
	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,4	0	0	0,44	8	5,6	26	0,01				
694	Пюре картофельное с маслом	180	3,67	5,76	223,56	610,61	0,58	12,08	40,03	2,31	215,6	233,85	196,28	3,61					
7 ДЕНЬ	591	Гуляш мясной	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,4	29,40	31,39	234,98	2,80				
	50	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	0,4	0,27	0,08	8,58	8,32	23,98	0,27				
	398	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5				
	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,4	0	0	0,44	8	5,6	26	0,01				
8 ДЕНЬ	187	Щи из свежей капусты	250	32,45	25,98	75,35	574,7	0,82	93,74	30,87	1,08	102,35	81,61	391,87	5,79				
	459	Пирог с повидлом	70	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,75	43,33	22,25	47,63	0,80				
	517	Кисель	200	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08	0,06	11,90	4,4	13,65	16,87	42,98	0,97				
	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,4	0	0	0,44	8	5,6	26	0,01				
9 ДЕНЬ	4	Салат из свежей капусты	100	10,48	7,46	95,91	487,44	0,54	18,52	11,9	5,59	74,88	63,2	116,61	1,81				
	237	Греча отварная	150	1,6	10,1	9,6	116	0,04	27,8	92	0,4	44	17	55	0,6				
	301	Голень с овощной подливкой	100/100	6,92	7,85	33,34	253	0,15	0	0	0,45	26,25	135,3	148,5	4,55				
	868	Компот из сухофруктов	200	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0,5	70,13	29,88	172,75	2,21				
10 ДЕНЬ	122	Хлеб пшеничный	40	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02				
	424	Рис отварной с соусом	150/50	3,57	0,32	42,88	256,7	0	0	0	0	4,5	19,5	55,5	0,3				
	228	Треска запеченная	75	11,33	3,68	7,70	108,75	0,08	2,46	11,25	0,52	36,47	27,09	154,31	0,82				
	495	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	2,4	2	0,36				
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,4	0	0	0,44	8	5,6	26	0,01					
		<b>Итого за 10 дней</b>		<b>225,98</b>	<b>189,27</b>	<b>1026,3</b>	<b>6148,71</b>	<b>6,2</b>	<b>208,32</b>	<b>463,44</b>	<b>34,69</b>	<b>1314,8</b>	<b>1318,92</b>	<b>2774,43</b>	<b>42,7</b>				

## Циклическое меню составлено согласно требований СанПиН

### Литература:

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий, для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений.
2. Лапшина В.Т. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах 2004г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей обучающихся образовательных учреждений, дошкольных образовательных учреждений /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010, 2011.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации /Под ред. А.Я. Перевалова, - Пермь, 5-е издание, 2013г.