

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Лазовская

средняя школа № 1

В.П. Овсянный

2022 г.



**10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ Лазовская средняя школа №1 на 2022-2023 учебный год**

Основание:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (изд. второе, переработанное и дополненное) - Уфа: 2013. - 351с.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений про.образования и т.д. - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / под редакцией А.Я. Перевалова. - Уральский региональный центр питания, Пермь 2013 - 495 с.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий предназначен как нормативный и справочный технический документ для организации питания в общеобразовательных школах, школах-интернатах, учреждениях про.образования, детских домах, - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2007 - 628 с.

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки,	Жиры	Угл.г		С	В1	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день	<b>ЗАВТРАК № 1</b>															
311	Каша рисовая	250/5	7,9	11,0	43,8	331	0,6	0,1	0,4	0,2	230,3	215,0	28,3	0,4		

1	жидкая с маслом	30/5/20	8,9	9,2	14,1	148	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,70
	Бутерброд с маслом и сыром													
630	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	120	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3
	Молоко	200	3	3,4	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>750</b>	<b>23,0</b>	<b>24,0</b>	<b>97,5</b>	<b>697</b>	<b>1,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,58</b>	<b>0,27</b>	<b>690,05</b>	<b>650,74</b>	<b>82,29</b>	<b>3,2</b>
1	Нарезка из свежих овощей с маслом	100	0,8	5,0	3,1	6	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6
132	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	300	6,7	5,5	20,1	162	2,5	0,3	0,2	0,3	20,7	79,4	23,4	1,1
182	Ежики из говядины и свинины пром. произв., с соусом томатным	100	12,6	16,1	20,2	272	0,02	0,2	0,4	0,0	20,0	73,8	10,4	1,4
510	Гречка вязкая отварная	200	6,0	5,9	29,8	198	0,00	0,32	0,00	1,56	83,70	234,5	78,60	4,95
	Компот из с/ф	200	0,6	0,2	33,5	138	0,00	0,02	0,00	0,00	50,00	44,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	18,0	95	0,0	0,1	0,0	0,0	22,0	145,8	41,3	2,8
	<b>Итого обед:</b>	<b>950</b>	<b>31,7</b>	<b>33,5</b>	<b>133,4</b>	<b>912</b>	<b>16,22</b>	<b>0,74</b>	<b>0,6</b>	<b>3,96</b>	<b>214,5</b>	<b>621,6</b>	<b>170,8</b>	<b>11,5</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>54,7</b>	<b>57,2</b>	<b>230,9</b>	<b>1609</b>	<b>17,3</b>	<b>0,98</b>	<b>1,18</b>	<b>4,23</b>	<b>904,5</b>	<b>1272,3</b>	<b>253</b>	<b>14,7</b>
2день	<b>Завтрак №1</b>													
	Омлет натуральный с подгарнировкой	200	18,7	20,5	10,6	315	2,6	0,1	0,0	1,3	90,4	208,0	9,3	1,3

	Бутерброд с джемом	30/20/5	2,3	4,0	39,3	169	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
	Кондитерское изделие пром.пр	20	1,2	1,0	14,2	70	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	115,0	135,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	<b>Итого завтрак :</b>		<b>23,0</b>	<b>24,0</b>	<b>94,2</b>	<b>663</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>224,2</b>	<b>420,1</b>	<b>28,8</b>	<b>3,0</b>
	Овощи св.(огурцы)	100	0,9	0,2	1,6	11	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48
	Суп крестьянский с крупой, мясом	300/10	6,5	6,8	20,6	170	10,0	0,2	0,0	0,2	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9
	Нагетсы куриные, запеченные, пром. производства	100	12,2	20,8	8,8	291	0,6	0,1	0,0	2,0	2,0	47,5	185,5	29,6	0,6
512	Рис припущенный	180	4,3	4,4	22,3	154	0,0	0,0	0,0	0,3	0,3	18,6	94,7	30,9	0,6
638	Компот из кураги	200	0,9	0,0	29,3	80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
458	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	11,8	65	22,6	0,0	0,0	0,8	0,8	42,6	29,3	7,4	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	23,4	95	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	26,4	17,4,4	49,6	3,4
346	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	<b>Итого обед :</b>		<b>30,6</b>	<b>33,2</b>	<b>130,9</b>	<b>927</b>	<b>37,2</b>	<b>0,52</b>	<b>0,0</b>	<b>3,3</b>	<b>3,3</b>	<b>193,9</b>	<b>419,54</b>	<b>153,4</b>	<b>6,78</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>53,6</b>	<b>57,2</b>	<b>225,1</b>	<b>1590</b>	<b>40,6</b>	<b>0,62</b>	<b>0</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>418,1</b>	<b>839,6</b>	<b>182,2</b>	<b>9,78</b>
3 день	<b>Завтрак</b>														
365	Суфле творожное с молоком сгущенным	200	19,6	16,8	53,7	384	0,64	0,08	0,27	0,77	0,77	288,39	233,00	39,50	0,70

<b>3</b>	Бутерброд с маслом	30/15	2,3	6,3	17,8	152	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
<b>685</b>	Чай «Ягодка»	200	0,2	0,0	15,9	64	1,1	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
	Хлеб ржаной	30	0,9	0,2	8,0	62	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	<b>Итого завтрак :</b>		<b>23,0</b>	<b>23,3</b>	<b>95,4</b>	<b>662</b>	<b>1,74</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>1,07</b>	<b>300,59</b>	<b>266,5</b>	<b>46,6</b>	<b>1,6</b>
	<b>ОБЕД №2</b>													
<b>4</b>	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,6	6,4	9,6	103	22,2	0,0	0,0	4,2	41,2	33,5	15,0,0	0,4
<b>34</b>	Свекольник с мясом, со сметаной	250/10/5	5,7	5,4	18,5	149	6,45	0,06	0,01	0,56	34,6	76,84	21,16	1,0
<b>289</b>	Рагу из курицы	50/200	18,8	21,7	48,9	436	0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	201,50	10,77	1,09
	Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	24,1	98	0,00	0,00	0,00	0,00	16,5	109,0	5,7	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	26,1	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95	0,00	0,1	0,00	0,00	50,00	44,00	8,0	0,0
	<b>Итого обед :</b>		<b>32,0</b>	<b>34,5</b>	<b>132,3</b>	<b>942</b>	<b>29,18</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>6,81</b>	<b>161,06</b>	<b>490,94</b>	<b>92,66</b>	<b>4,31</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>55,0</b>	<b>57,8</b>	<b>227,7</b>	<b>1604</b>	<b>30,9</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>7,8</b>	<b>461,6</b>	<b>757,4</b>	<b>139,2</b>	<b>5,91</b>
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>													
	Вареники с картофелем и луком п/ф отварные с маслом	250/5	11,2	11,7	42,3	386	0,09	0	0	0	10,3	51,8	22,3	1,15
<b>3</b>	Сыр (порционно)	20	7,1	6,4	16,5	119	0,04	0,13	0,07	0,01	196,2	165,4	18,5	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	14,6	63	0	0,2	0	0	5,0	0	0	0,3
<b>630</b>	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	140	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>23,5</b>	<b>22,1</b>	<b>93,5</b>	<b>708</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>339,5</b>	<b>312,2</b>	<b>55,88</b>	<b>4,34</b>
	<b>ОБЕД</b>													
	Салат из св.помидор с	100	1,0	6,0	7,2	78	0,11	0	0,02	1,92	1,22	162,0	0,03	0,43



	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	18,0	95	0,0	0,2	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,0
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	<b>Итого обед :</b>		<b>32,7</b>	<b>30,0</b>	<b>138,9</b>	<b>912</b>	<b>18,83</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>	<b>5,8</b>	<b>211,59</b>	<b>535,38</b>	<b>95,83</b>	<b>5,55</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,2</b>	<b>54,0</b>	<b>236,7</b>	<b>1609</b>	<b>22,2</b>	<b>0,9</b>	<b>1,58</b>	<b>6,07</b>	<b>699,5</b>	<b>996,5</b>	<b>137,1</b>	<b>8,05</b>
<b>бдень</b>	<b>Завтрак</b>													
311	Каша манная молочная жидкая с маслом	250/5	9,8	8,9	35,0	260	0,5	0,0	0,0	0,1	234,0	229,7	21,3	0,50
1	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/20	8,9	11,2	16,2	221	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,70
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	120	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
375	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	15,6	65	8,5	0,0	0,0	0,35	16,0	11,0	2,8	0,0
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	<b>Итого завтрак</b>		<b>22,8</b>	<b>23,6</b>	<b>96,6</b>	<b>707</b>	<b>9,84</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>1,15</b>	<b>690,25</b>	<b>607,94</b>	<b>38,29</b>	<b>1,2</b>
	<b>ОБЕД</b>													
5	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,5	5,0	3,6	65	10,60	0,03	0,0	2,09	27,36	34,20	12,92	0,61
139	Суп гороховый с гречками с мясом	300	7,3	10,0	36,2	264	1,72	0,25	0,02	0,41	82,00	64,40	13,87	0,80
439	Курица, тушённая в сметанном соусе	120	13,4	9,1	4,1	140	0,5	0,0	0,0	0,8	45,1	95,5	18,5	1,2
242	Каша перловая рассыпчатая	180	3,9	8,1	35,0	237	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
639	Компот из сухофруктов + витамины С	200	0,5	0,0	23,1	94	0,22	0,0	0,0	0,0	21,85	15,87	2,25	0,43
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8

	Итого обед :		32,1		33,2	133,2	956		13,04	0,38	0,02	3,9	217,71	504,57	103,74	6,84
	<b>ВСЕГО</b>		54,9		56,8	229,8	1663		10,8	0,42	0,38	5,05	907,9	1112,4	141,9	8,04
7 день	Завтрак															
210	Омлет натуральный с маслом	200	14,5		18,4	25,9	308		0,09	0,0	0,0	0,3	9,49	50,77	20,61	1,2
1,3	Бутерброд с сыром	30/20	5,4		5,4	14,5	129		0,02	0,0	0,0	0,0	3,46	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2		0,0	15,0	61		0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
458	Фрукты св. банан	100	1,5		0,0	23,6	100		13,6	0,0	0,0	0,6	30,0	20,0	4,5	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,4		0,3	13,1	61		0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	<b>Итого завтрак :</b>		23,0		24,1	92,1	658		13,6	0,0	0,0	0,9	50,15	105,57	32,71	2,4
	<b>ОБЕД</b>															
110	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	300	6,5		6,9	20,7	162		2,19	0,06	0,02	0,56	46,13	69,87	15,49	1,91
423	Бефстроганов	100	12,9		18,1	9,3	258		1,50	0,05	0,21	2,90	30,60	175,00	11,50	1,30
510	Гречка вязкая отварная	180	5,4		5,4	26,8	178		0,00	0,14	0,20	0,50	18,00	150,50	21,37	1,41
	Сок в ассортименте	200	0,4		0,0	24,1	98		0,0	0,0	0,0	0,0	50,00	44,00	8,0	0,0
	Фрукты св. яблоко	100	1,5		0,0	23,6	100		15,0	0,1	0,0	0,5	30,0	20,0	2,5	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4		0,3	10,8	57		0,0	0,1	0,0	0,4	25,0	16,6	2,0	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,4		0,8	13,1	61		0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	<b>Итого обед :</b>		30,5		31,5	128,4	914		18,69	1,44	0,43	4,86	204,13	502,07	66,56	5,42
	<b>ВСЕГО:</b>		53,5		55,6	220,5	1572		32,2	1,44	0,43	5,76	254,2	607,5	99,2	7,8
8 день	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Вареники из творога пром	250/30	19,6		18,7	42,8	420		0,51	0,09	0,05	0,70	299,00	221,00	30,32	0,77

3	произв. со ступенным молоком	30/20/5	2,3	4,6	29,3	169	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
630	Бутерброд с джемом	200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Чай с сахаром	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,02	0,0	0,0	3,60	17,40	3,80	0,56
	Хлеб ржаной		<b>23,0</b>	<b>23,5</b>	<b>95,8</b>	<b>691</b>	<b>0,51</b>	<b>1,1</b>	<b>0,05</b>	<b>1,0</b>	<b>309,2</b>	<b>254,4</b>	<b>36,92</b>	<b>1,53</b>
	<b>Итого завтрак</b>													
	<b>ОБЕД №1</b>													
29	Салат из сырых овощей	100	1,0	1,0	7,3	81	0,15	12,34	4,95	0,01	31,9	129,96	40,01	1,61
133	Суп	250	4,1	9,6	22,9	200	2,04	0,06	0,05	0,1	24,94	92,63	8,53	0,33
494	картофельный с крупой и мясом	100	16,1	15,0	0,7	204	0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	201,50	10,77	1,09
516	Курица запеченная	180	5,8	5,0	49,5	232	0,0	0,05	0,10	0,81	18,26	52,50	6,85	0,71
638	Макаронные отварные с маслом	200	0,9	0,0	26,3	109	0,3	0,0	0,0	0,6	18,0	30,4	14,1	0,7
	Компот из кураги + витамин «С»	30	2,4	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Хлеб ржаной		<b>31,7</b>	<b>31,3</b>	<b>130,6</b>	<b>944</b>	<b>5,7</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>3,98</b>	<b>151,36</b>	<b>531,47</b>	<b>103,77</b>	<b>6,9</b>
	<b>Итого обед</b>		<b>54,7</b>	<b>54,8</b>	<b>226,4</b>	<b>1635</b>	<b>6,21</b>	<b>1,45</b>	<b>0,43</b>	<b>4,98</b>	<b>460,5</b>	<b>785,8</b>	<b>140,6</b>	<b>8,43</b>
	<b>ВСЕГО:</b>													
9 день	<b>Завтрак</b>													
391	Пельмени п/ф из свинины и говядины отварные с маслом	200/5	14,2	19,2,2	46,1	429	0,11	0	0,02	0	1,22	162,0	0,03	2,43
15	Сыр( порционно)	15	4,8	3,0	0	53,0	0,04	0,13	0,07	0	196,2	165,4	18,58	0,88



376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0,04	1,3	0,01	0	122,0	90,0	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	12,6	63,6	0,7	0	0	0	8,05	29,4	1,5	0,66
	Фрукты св.банан	100	1,5	0,5	21,0	100,0	0,01	14,43	0,1	0	0	0,01	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>23,0</b>	<b>23,5</b>	<b>94,7</b>	<b>705</b>	<b>14,65</b>	<b>14,43</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>335,42</b>	<b>428,4</b>	<b>51,61</b>	<b>6,07</b>
	<b>ОБЕД</b>													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,7	3,0	9,3	63	0,1	7,54	0	0	24,95	63,3	26,4	0,94
88	Суп картофельный с клецками	300	3,8	7,4	34,8	233	0,05	17,37	0	0	40,3	45,41	21,25	0,6
312	Картофельное пюре	200	4,3	6,6	29,7	196	0,13	18,03	24,8	0	35,8	85,4	26,8	1,0
388	Котлета рыбная п/ф запеченная	120	19,5	15,5	15,5	280	0,64	0,1	0,02	1,56	48,26	110,0	21,42	0,7
349	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,0	61	0,02	1,2	0,17	0	48,6	43,8	31,03	1,0
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	10,8	57	0	0,1	0	0	13,2	87,2	24,8	1,7
	<b>Итого:</b>		<b>32,3</b>	<b>33,3</b>	<b>128,2</b>	<b>951</b>	<b>0,94</b>	<b>44,3</b>	<b>25,0</b>	<b>1,56</b>	<b>218,31</b>	<b>469,9</b>	<b>159,3</b>	<b>7,04</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,3</b>	<b>56,8</b>	<b>222,9</b>	<b>1656</b>	<b>15,5</b>	<b>58,7</b>	<b>25,1</b>	<b>1,56</b>	<b>553,7</b>	<b>898,3</b>	<b>210,9</b>	<b>13,1</b>
<b>10ден</b>	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Б</b>														
161	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,3	29,4	186	0,5	0,0	0,0	0,3	188,5	187,2	6,2	0,3
9	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/20	8,9	9,8	21,2	221	0,14	0,4	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,7
642	Какао с молоком	200	3,8	3,7	12,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0	0,1
	Фрукты в ассортименте	100	0,6	0,1	15,6	65	17,0	0,0	0,0	0,7	32,0	20,0	5,6	0,0
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6

