

Утверждаю
Директор МКОУ «Казаковская ООШ»
Т.С. Захарова
21.12.2022



10-дневное меню МКОУ «Казаковская основная общеобразовательная школа» (2022г)

(Разработано на основании рекомендаций «МР 2.4.0179-20.2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18.05.2020), сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, подготовленного Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попов, И.В. Брагина, И.Г. Шевчук, Г.В. Яновская); ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, И.К. Туева, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, Р.А. Эдвардс, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», 2004 г., «Вестник регионального образования» №4-6)

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Калорийнос
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	1 день					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	54.6
		20	4.64	5.9	0	72.8
54-7к-2020	Каша вязкая мол.пшениная	205	3.53	7.18	44.57	250.30
		260	4.48	9.11	56.53	317.45
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4.2	4.6	26.5	159
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
		90	6.9	1.0	43	212
	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0
	Фрукты	200	0	0.56	17.58	63.25
	Итого за Завтрак		16.61	25.77	121.75	767.15
			20.22	29.37	143.71	899.5
	Обед					
54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой	200	1.68	4.09	13.27	96.6
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	54.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28
	Йогурт	95	2.47	1.14	14.72	80.75
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
	Итого за Обед		13.23	10.46	74.99	424.95
	Итого за завтрак и обед		29.84	36.23	196.74	1192.1
	2 день					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25
		200	4.08	6.4	27.26	183
54-5м-2020	Котлета школьная	80	11.72	14.72	0.59	181.8
		100	14.65	18.4	0.74	227.25
54-3с-2020	Соус томатный	50	1.3	2.4	4.2	44.0
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.0	31.4	124
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
		90	6.9	1.0	43	212
	Йогурт	95	2.47	1.14	14.72	80.75
	Итого за Завтрак	550	24.55	23.86	104.36	732.8
		735	30.0	29.34	121.32	871
	Обед					
54-22м-2020	Макароны	180	6.62	5.42	31.73	202.14
	гуляш	100	6.95	3.25	2	66
54-13хн-2020	Чай с лимоном	200	0.3		15.2	60
	Фрукты	100	0	0.28	8.79	31.62
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
	Итого за Обед		19.27	9.75	90.7	524.76
	Итого за завтрак и обед		43.82	33.61	195.08	1257.56

	3 день					
	Завтрак					
54-20-2020	Горошек зеленый	40	1.01	0.06	4.48	24
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	13.6	22.8	2.59	271.4
		200	18.2	30.4	3.45	362
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32..5	190
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
		90	6.9	1.0	43	212
	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	54.6
	Итого за завтрак		28.39	41.29	72.67	780
			34.49	49.09	83.53	917.6
	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.0	4.3	6.9	73
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.0	31.4	124
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
	Итого за Обед		13.1	9.7	71.6	425
	Итого за завтрак и обед		41.49	50.99	144.27	1205
	4 день					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25.6	16.1	25	347.8
		200	34.2	21.3	33.3	463.1
	Сгущенка	30	2	3	16.5	102
		40	2.7	4.2	22	136
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	1.05	33	165
		90	6.9	1.0	43	212
	Итого за Завтрак		33.2	20.15	88.5	642.8
			44.0	26.5	112.3	839.1
	Обед					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
54-4м-2020	Котлеты школьная	75	11.0	13.8	0.5	170.4
54-3с-2020	Соус томатный	50	1.3	2.4	4.2	44
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
	Итого за Обед		21.6	22.4	89.3	648.1
	Итого за завтрак и обед		54.8	42.55	177.8	1290.9
	5 день					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45
		200	7.36	6.02	35.26	224.6
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	5.56	2.6	1.6	52.8
		100	6.95	3.25	2.0	66
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
		90	6.9	1.0	43	212

	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0
	Итого за Завтрак		17.08	16.12	92.55	585.25
			21.81	18.47	111.76	701.6
	Обед					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	230	7.99	5.04	0.42	334.95
54-13хн-2020	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60
	Печенье «Мария»	40	2	9.2	26.8	200
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
	Итого за Обед		15.69	15.04	75.42	759.95
	Итого за завтрак и обед		32.77	31.16	167.97	1345.2
	6 день					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
		40	9.3	11.7	0	143.07
54-10к-2020	Каша вязкая мол.овсяная	250	11.0	7.5	42.5	300
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.0	31.4	124
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	15	0.0	12.3	0.15	112.5
		20	0.0	16.4	0.2	150
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
		90	6.9	1.0	43	212
	Итого за Завтрак		24.0	29.4	107.05	809
			27.8	36.6	117.1	929.07
	Обед					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	7.8	42.6	279
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	5.56	2.6	1.6	52.8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
	Итого за Обед		24.56	16.2	109.7	686.8
	Итого за завтрак и обед		48.56	45.6	216.75	1495.8
	7 день					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.6	6.3	20.0	113
		250	7.0	7.9	24.7	141
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.8	0	107.5

		40	9.3	11.7	0	143.07
54-23гн-2020	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	15	0.0	12.3	0.15	112.5
		20	0.0	16.4	0.2	150
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
		90	6.9	1.0	43	212
	Йогурт	95	2.47	1.14	14.72	80.75
	Итого за Завтрак		20.77	29.34	83.07	638.75
			25.97	38.14	97.82	786.82
	Обед					
54-16с-2020	Суп Борщ	250	2.0	5.2	13.1	106
648	Кисель	200	0	0	21.1	81
	Хлеб с "Валетек"	50	3.8	0.5	24	118
	Итого за Обед		5.8	5.7	58.2	305
	Итого за завтрак и обед		26.57	35.04	141.27	943.75
	8 день					
	Завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
		200	4.8	7.2	48.6	278.3
54-6р-2020	Рыба запечённая (горбуша)	80	13.2	9.3	2.3	146.2
		100	16.5	11.6	2.9	182.3
54-13хн-2020	Кисель	200	0.0	0.0	21.1	65.3
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
		90	6.9	1.0	43	212
	Итого за Завтрак		22.2	15.5	92.8	585.2
			28.2	19.8	115.6	737.9
	Обед					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25
54-3р-2020	Котлета школьная	100	14.65	18.4	0.74	227.25
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4.2	4.6	26.5	159
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
	Итого за Обед		27.31	28.6	80.69	688.5
	Итого за завтрак и обед		49.51	44.1	173.49	1273.7
	9 день					
	Завтрак					

54-21к-2020	Каша манная	200	5.2	6.5	28.4	193.7
		250	6.6	8.1	35.7	242.1
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	15	0	12.3	0.15	112.5
		20	0	16.4	0.2	150
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	14.0	28
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
		90	6.9	1.0	43	212
	Фрукты	100	0	0.28	8.8	31.6
	Итого за Завтрак		10.8	19.88	84.35	530.8
			13.7	25.78	101.7	663.7
	Обед					
54-2с-2020	Суп с макаронными изделиями	250	1.18	2.56	7.65	84.59
648	Кисель	200	0	0	21.1	81
	Масло сливочное порциями	15	0.0	12.3	0.15	112.5
	Хлеб с "Валетек"	70	5.4	0.8	33	165
	Итого за Обед		6.58	15.66	61.9	443.09
	Итого за завтрак и обед		17.38	35.54	146.25	973.89
	10 день					
	Завтрак					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	7.8	42.6	279
		200	11.6	10.4	56.8	372
54-25м-2020	Котлета Школьная	80	11.72	14.72	0.6	181.8
		100	14.65	18.4	0.74	227.25
54-1с-2020	Соус томатный	50	1.3	2.4	4.2	44
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60
	Хлеб с "Валетек"	50	3.8	0.5	24	118
		90	6.9	1.0	43	212
	Итого за Завтрак		26.62	25.52	90.7	703.7
			35.55	32.3	124.04	936.15
	Обед					
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	8.61	8.4	14.34	167.25
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб с "Валетек"	50	3.8	0.5	24	118
	Итого за Обед		13.01	8.9	69.74	409.25
	Итого за завтрак и обед		39.63	34.42	160.44	1112.95