



«Утверждено»
 Директор МОУ «Комшамарская средняя общеобразовательная школа им. И.С.Ключникова-Палантая»:
 СОШ им. И.С.Ключникова-Палантая»
 КОШШАМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ
 КОШШАМАРСКИЙ РАЙОН
 ШКОЛА
 ИМ. И.С. КЛЮЧНИКОВА-ПАЛАНТАЯ
 « 20 03 2018 г. »

Десятидневное меню
МОУ «Комшамарская средняя общеобразовательная школа им. И.С.Ключникова-Палантая»
Для учащихся 12-18 лет

1 день

№ технологической карты	Завтрак	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe		B1	B2	C
134	200	9,08	10,36	40,18	289,98	184,68	3,24		0,18	-	1,62
р.376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	0,40		-	-	-
1	35	3,12	7,57	19,57	161,00	10,40	0,46		0,04	0,01	-
	100	0,40	0,40	9,80	42,00						
2	25	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16		0,01	0,02	0,04
	560	15,45	20,33	93,51	590,88	247,08	4,26		0,23	0,03	1,66
	ОБЕД										
156	250	1,77	4,05	9,50	81,80	90,00	4,00		0,33	-	3,75
р.642 (86)	250	30,33	34,73	43,53	611,41	88,04	4,40		0,35	0,35	22,50
1	100	3,10	0,20	6,58	40,00	-	-		-	-	-
р.349	200	0,04	-	24,76	94,20	6,40	0,18		0,01	-	1,08
148	60	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-		-	-	-
	860	38,84	39,58	110,97	940,81	184,44	8,58		0,69	0,35	27,33
	ПОЛДНИК										
	75	1,42	2,24	11,24	72,56						
	100	0,48	0,00	11,12	44,65	7,60	0,19		0,01	0,01	1,90
р.251	180	5,40	1,80	7,20	72,00	216,00	0,18		0,07	0,30	1,26
	355	7,30	4,04	29,56	189,21	223,60	0,37		0,08	0,31	3,16
	ВСЕГО за день										
		61,59	63,95	234,04	1720,90	655,12	13,21		1,01	0,69	32,15
											6,96

21,72

34,59

6,96

4 день

№ технологической карты	ЗАВТРАК	Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
р.168	200	Каша овсяная с маслом	2,39	2,78	23,56	133,39	3,50	0,34	-	-	-	-	
р.209	45	Яйцо	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	-	-	-	
р.376	200	Чай	0,20	-	14,00	28,00	6,00	0,40	-	-	-	-	
2	100	Мандарин	0,60	0,20	7,50	33,00							
	50	Хлеб пшеничный	5,30	4,00	19,92	139,80	92,00	0,32	0,03	0,04	0,07		
	595	Итого за завтрак	13,59	11,58	65,28	397,19	123,50	2,06	0,06	0,04	0,07	14,60	
		ОБЕД											
р.103	250	Суп с макаронными изделиями	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	1,09	0,11	-	-	8,25	
92	100	Гуляш	14,76	15,28	4,71	214,41	35,90	2,47	0,08	0,12	0,02	5,96	
р.304	200	Рис отварной	4,76	8,00	0,44	251,76	1,53	0,66	0,03	0,02	-	-	
1	100	Кукуруза консервированная отварная	3,10	0,20	6,58	40,00	-	-	-	-	-	-	
р.349	200	Компот из сухофруктов	0,04	-	24,76	94,20	6,40	0,18	0,01	-	-	1,08	
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-	-	
	910	Итого за обед	28,95	26,92	80,23	818,52	68,43	4,40	0,23	0,14	0,02	15,29	
		ПОЛДНИК											
	110	Сочни	16,56	12,30	32,72	322,61	-	-	-	-	-	-	
	100	Сок натуральный фруктовый промышленного	0,48	0,00	11,12	44,65	7,60	0,19	0,01	0,01	0,01	1,90	
351	200	Компот из свежих апельсинов	0,36	0,08	32,94	129,56	14,50	0,14	0,02	0,01	0,01	9,20	
	410	Итого за полдник	17,40	12,38	76,78	496,82	22,10	0,33	0,03	0,02	0,02	11,10	
		ВСЕГО за день	59,94	50,88	222,29	1712,53	214,03	6,79	0,32	0,20	0,20	26,46	

30,09

18,27

5 День

№ технологической карты	Завтрак	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			за неделю средний%	за нед. ср. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
											21,80		
р.120 (47)	250	Суп молочный с макаронными изделиями	5,58	4,90	7,53	149,98	147,27	3,02	0,08	0,18	0,81		
1	35	Бутерброд с маслом	3,12	7,57	19,57	161,00	10,40	0,46	0,04	0,01	-		
р.951 (109)	200	Кофейный напиток на молоке	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	-	0,02	0,08	-		
	100	Банан	1,50	0,50	21,00	96,00							
2	25	Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04		
	610	Итого за завтрак	14,25	16,97	80,46	592,88	237,67	3,64	0,15	0,29	0,85	21,80	571,522
ОБЕД													
р.102	250	Суп гороховый	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	2,03	0,23	-	5,81		
р.255	100	Котлета рыбная запеченая	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	0,74	0,09	-	0,44		
р.309	200	Макарны отварные	7,30	5,56	44,34	261,74	12,42	0,98	0,08	0,02	-		
р.833	50	Соус красный основной	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	0,11	0,01	-	0,80		
р.112	100	Огурцы соленые	4,32	12,16	4,16	107,20	27,60	0,84	-	-	28,80		
494	200	Чай с лимоном	0,10	0,00	15,20	61,00	14,20	0,40	-	-	2,80		
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-		
	960	Итого за обед	34,50	29,42	119,27	835,51	149,21	5,10	0,41	0,02	38,65	30,72	832,182
ПОЛДНИК													
	100	Рогалики со стуженкой	5,80	15,30	49,20	354,60							
	100	Сок натуральный фруктовый промышленного	0,48	0,00	1,12	44,65	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90		
р.631	200	Компот из свежих яблок	0,20	-	35,80	142,00	-	-	-	-	5,40		
	400	Итого за полдник	6,48	15,30	96,12	541,25	7,60	0,19	0,01	0,01	7,30	19,90	420,734
		ВСЕГО за день	55,23	61,69	295,85	1969,64	394,48	8,93	0,57	0,32	46,79		

6 день

№ технологической карты	ЗАВТРАК	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	
р.168	210	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	0,36	0,03	-	-	
9	40	16,00	1,00	70,00	123,00	250,00	2,00	0,20	0,50	-	
р.382	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	0,56	0,04	0,15	1,30	
	100	0,40	0,40	9,80	42,00						
2	25	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04	
	575	27,09	11,19	150,71	577,10	428,70	3,08	0,28	0,67	1,34	
		ОБЕД									21,22
р.96	250	2,70	7,20	13,35	123,90	54,00	1,35	-	-	14,10	
110	100	23,53	19,44	6,26	294,66	72,66	2,16	0,06	-	0,02	
р.302	200	11,20	6,96	46,32	297,60	17,26	5,60	0,24	0,14	-	
р.833	50	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	0,11	0,01	-	0,80	
1	100	3,10	0,20	6,58	40,00	-	-	-	-	-	
р.376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	0,40	-	-	-	
148	60	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-	
	960	44,72	35,52	116,16	921,23	153,45	9,62	0,31	0,14	14,92	
		ПОЛДНИК									33,87
	75	7,02	2,19	43,84	221,92						
	100	0,48	0,00	11,12	44,65	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90	
р.251	180	5,40	1,80	7,20	72,00	223,40	0,18	0,04	0,23	0,54	
	355	12,90	3,99	62,16	338,57	231,00	0,37	0,05	0,24	2,44	
		84,71	50,70	329,03	1836,90	813,15	13,07	0,64	1,05	18,70	
		ВСЕГО за день									12,45

7 день

№ технологиче ской карты	Завтрак	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C					
											Итого за завтрак	Итого за обед	Итого за полдник		
223	200	Запеканка творожная со стущеным молоком	30,93	22,89	36,00	310,66	0,93	0,10	-	0,82					
209	45	Яйцо варенное	16,00	1,00	70,00	123,00	2,00	0,20	0,50	-					
р.376	200	Чай	0,20	-	14,00	28,00	0,40	-	-	-					
	100	Апельсин	0,90	0,20	10,60	42,00									
2	50	Хлеб пшеничный	5,30	4,00	19,92	139,80	0,32	0,03	0,04	0,07					
	595	Итого за завтрак	53,33	28,09	150,52	643,46	3,65	0,33	0,54	0,89					23,66
		ОБЕД													
р.103	250	Суп с макаронными изделиями	2,69	2,84	17,14	104,75	1,09	0,11	-	8,25					
р.307	100	Котлеты куриные	12,13	17,40	9,86	245,00	1,26	0,05	-	0,33					
59	200	Овощное рагу	5,00	6,78	19,26	168,42	1,42	0,12	0,16	11,24					
р.112	100	Огурцы соленые	4,32	12,16	4,16	107,20	0,84	-	-	28,80					
351	200	Компот из свежих апельсинов	0,36	0,08	32,94	129,56	0,14	0,02	0,01	9,20					
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-					
	910	Итого за обед	28,10	39,86	109,96	868,33	4,75	0,30	0,17	57,82					31,92
		ПОЛДНИК													
	100	Пирожок с сыром	1,42	2,24	11,24	72,56									
	100	Сок натуральный фруктовый промышленного	0,48	0,00	11,12	44,65	0,19	0,01	0,01	1,90					
р.951 (109)	200	Кофейный напиток на молоке	1,40	2,00	22,40	116,00	-	0,02	0,08	-					
	400	Итого за полдник	3,30	4,24	44,76	233,21	0,19	0,03	0,09	1,90					8,57
		Итого за день	84,73	72,19	305,24	1745,00	8,59	0,66	0,80	60,61					

10 день

№ технологической карты	ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
												за неделю средний%	за неделю средний%	за неделю средний%
р.120 (47)	250	Суп молочный с макаронными изделиями	5,58	4,90	7,53	149,98	147,27	3,02	0,08	0,18	0,81	17,53	20,70	563,134
р.209	45	Яйцо	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	-	-			
р.376	200	Чай	0,20	-	14,00	28,00	6,00	0,40	-	-	-	33,95	33,39	908,26
	100	Банан	1,50	0,50	21,00	96,00								
2	50	Хлеб пшеничный	5,30	4,00	19,92	139,80	92,00	0,32	0,03	0,04	0,07	10,02	13,01	353,9
	645	Итого за завтрак	17,68	14,00	62,75	476,78	267,27	4,74	0,14	0,22	0,88			
ОБЕД														
р.82	250	Борщ со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	1,19	0,05	-	-	33,95	33,39	908,26
99	100	Биточки мясные	18,00	14,58	14,50	262,50	32,66	1,29	0,08	0,13	1,12			
р.304	200	Рис отварной	4,76	8,00	0,44	251,76	1,53	0,66	0,03	0,02	-	10,02	13,01	353,9
р.833	50	Соус красный основной	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	0,11	0,01	-	0,80			
1	100	Горошек консервированный отварной	3,10	0,20	6,58	40,00	-	-	-	-	-	33,95	33,39	908,26
351	200	Компот из свежих апельсинов	0,36	0,08	32,94	129,56	14,50	0,14	0,02	0,01	9,20			
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-	10,02	13,01	353,9
	960	Итого за обед	32,02	29,49	209,36	923,39	96,60	3,39	0,19	0,16	21,41			
ПОЛДНИК														
	90	Пирожок с творогом	1,42	2,24	11,24	72,56						10,02	13,01	353,9
	100	Сок натуральный фруктовый промышленного	0,48	0,00	11,12	44,65	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90			
р.379	200	Кофейный напиток	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	2,40	-	-	1,47	10,02	13,01	353,9
	390	Итого за полдник	5,50	4,91	51,56	272,41	166,27	2,59	0,01	0,01	3,37			
		Итого за день	55,20	48,40	323,67	1672,58	530,13	10,72	0,33	0,39	25,66			

Приложение к меню

№ рецептуры	Литературное издание
87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2014 г.
82	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
96	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
88	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
103	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
102	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
101	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г. - 584 с.
309	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. /Под ред.М.П. Могильного, 2007 г.
304	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. /Под ред.М.П. Могильного, 2007 г.
302	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. /Под ред.М.П. Могильного, 2007 г.
312	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. /Под ред.М.П. Могильного, 2007 г.
472	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. /Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005 г.
642	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. /Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005 г.
259	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
291	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
265	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. /Под ред.М.П. Могильного, 2007 г.
336	Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г. с.315
833	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
45	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г.

46	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г.
251	Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении: Произ.-практ.изд.: В 2 ч. / М-во образования и науки Челяб. обл.
631	Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (под общей ред. В. Т. Лапшиной)
349	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
376	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
951	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. /Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005 г.
382	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
168	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
223	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
120	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. /Под ред.М.П. Могильного, 2007 г.
209	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
112	Сборник М., 2007
310	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", составители: доц. Коровка Л.С. и т.д. Под общей ред. профессора Переволова А.Я. - Пермь, 2011 г.
311	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", составители: доц. Коровка Л.С. и т.д. Под общей ред. профессора Переволова А.Я. - Пермь, 2011 г.
307	Сборник технологических нормативов - сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольных образовательных учреждений" /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.,с.298
156	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений проф.образования, спец.учреждений для несовершеннолетних. Переволов А.Я. - Пермь, 2013 г.
121	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений проф.образования, спец.учреждений для несовершеннолетних. Переволов А.Я. - Пермь, 2013 г.
494	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений проф.образования, спец.учреждений для несовершеннолетних. Переволов А.Я. - Пермь, 2013 г.
255	Сборник технологических нормативов - сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольных образовательных учреждений" /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.,с.258