

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8
(МАОУ СШ №8)**

606084, Нижегородская обл, Володарский р-н, с.п. Новосмолинский, ул. Танковая, д. 24
Тел./Факс: (83136) 7-63-20, Email: mou48sosh@mail.ru, Веб-сайт: <http://www.shkola-48.ru>
ОКПО 57170845, ОГРН 1025201759351, ИНН 5214006030, КПП 521401001



УТВЕРЖДЕНО:

И. В. Васильева

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для учащихся МАОУ СШ №8

На 2021-2022 уч. г.

Меню разработано на основе Сборника рецептов

1996 г., 1997 г., 2007 г., 2015 г., 2018 г.

**Справочника химических составов продуктов
1987 г.**

2021 г.

Первая неделя

Понедельник

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
260-96	Каша молочная Боярская	1/200	9,1	25,1	43,5	429,0
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	134,0
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	92,0
79-18	Масло сливочное	1/15	0,10	12,4	0,1	112,3
	Батон	1/70	3,80	1,5	25,4	132,0
	Сыр	1/30	7,80	7,95	0	102,8
	ИТОГО :		26,7	54,45	119,60	1 002,05
ОБЕД						
	Икра кабачковая	1/100	28,00	8,00	1,00	188,00
138-96	Суп картофельный гороховый с тушеной говядиной	25/250	11,20	7,10	25,30	206,00
401-96	Гуляш из свинины	50/75	16,80	10,70	4,50	181,00
463-96	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	10,10	5,90	67,30	353,30
	Сок	1/200	0,80	0	19,4	79,0
	хлеб ржаной	1/30	2,6	0,5	13,7	72,4
	ИТОГО :		69,50	32,20	131,20	1079,70
	Всего за день		96,24	86,65	250,80	2081,75

Первая неделя

Вторник

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
609-2011	Котлета особая	1/100	14,9	21,2	13,8	307,0
274-96	Макароны отварные с сыром	1/150/15/9	16,3	19,1	58	475,0
	Сок	1/200	0,80	0	19,4	79,0
	Батон	1/70	3,80	1,5	25,4	132,0
	Хлеб ржаной	1/60	5,40	1,8	27,9	148,2
	ИТОГО :		42,0	43,60	167,10	1 234,80
ОБЕД						
	Огурец свежий	1/70	0,50	0,00	2,00	10,00
139-96	Суп картофельный с макар.и мясными фрикадельками(ф.г.)	17,5/250	6,50	3,70	21,70	143,00
300-96	Рыба отварная (горбуша) с маслом сл.	1/100/10	20,30	0,40	0,10	91,00
472-96	Картофельное пюре	1/150	4,13	6,20	32,90	197,30
867-3-96	Компот из кураги	1/200	1,20	0	31,6	126,0
	Хлеб пшеничный	1/40	4,00	1,2	17,2	95,6
	Хлеб ржаной	1/30	2,6	0,5	13,7	72,4
	ИТОГО :		39,23	12,00	119,20	735,30
	Всего за день		81,23	55,60	286,30	1970,10

Первая неделя

Среда

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
285-96	Омлет с сыром и маслом сл.	115/10	10,50	19,6	1,1	283,9
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,4	1,6	22,3	105,0
	Батон	1/70	3,8	1,5	25,4	132,0
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	192,0
79,18	Масло сливочное	1/15	0,10	12,4	0,1	112,3
	ИТОГО :		18,5	37,60	67,00	825,20
ОБЕД						
	Помидор свежий	1/80	2,00	7,50	9,30	111,00
138-04	Суп картофельный с крупой(рис) и цыпленком	14/250	8,40	9,50	17,00	187,50
594-07	Свинина, тушеная с капустой	50/200	21,00	9,30	21,70	254,50
646-96	Чай с сахаром	1/200	0,00	0,00	15,70	60,00
	Хлеб ржаной	1/30	2,6	0,5	13,7	72,4
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	ИТОГО :		34,80	26,80	100,00	779,00
	Всего за день		53,30	64,40	167,00	1604,20

Первая неделя

Четверг

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
285-96	Запеканка творожная со сг.молоком	200/30	36,90	31,3	40,05	558,7
637-96	Чай с сахаром и молоком	1/200	1,4	1,6	22,3	105,0
	Батон	1/70	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	92,0
	ИТОГО :		45,6	36,90	128,45	981,30
ОБЕД						
75-96	Икра свекольная	1/100	2,02	7,50	9,20	111,00
132-96	Суп из овощей с цыпленком и сметаной	14/250/15	7,10	8,80	13,00	155,60
401-3-96	Гуляш из птицы (грудка кур)	50/75	14,90	21,20	13,80	307,00
469-96	Макароны отварные	1/150	6,30	5,40	33,80	212,00
867-207	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00
	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,5	13,7	72,4
	Хлеб пшеничный	1/40	4,00	1,2	17,2	95,6
	ИТОГО :		39,72	47,80	125,40	1087,60
	Всего за день		85,32	84,70	253,85	2068,90

Первая неделя

Пятница

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Яйцо отварное	1шт	5,00	4,6	0,3	63,0
257-96	Каша молочная манная с маслом сл.	1/200/10	9,4	14,8	48,6	363,3
	Сыр	1/30	7,80	7,95	0	102,8
637-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5	32,5	134,0
	Батон	1/70	3,80	1,5	25,4	132,0
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	92,0
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,5	13,7	72,4
	ИТОГО :		36,2	36,85	138,60	959,45
ОБЕД						
	Огурец свежий	1/70	2,00	7,50	9,30	111,00
110-96	Борщ из свежей капусты с гов.тушеной сметаной	25/250/15	6,00	8,30	13,60	294,50
356-18	Печень по строгановски	1/100	20,00	13,00	7,00	225,00
470-96	Картофель отварной	1/150	3,60	14,90	20,70	125,00
628-96	Чай с сахаром и лимоном	1/200/7	0,00	0	15,7	60,0
	Хлеб ржаной	1/30	2,6	0,5	13,7	72,4
	Хлеб пшеничный	1/40	4,00	1,2	17,2	95,6
	ИТОГО :		38,20	45,40	97,20	983,50
	Всего за день		74,44	82,25	235,80	1942,95

Вторая неделя

Понедельник

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
ТТК	Горячий бутерброд с сосиской	1/70	6,67	8,47	14,98	163,0
261-96	Каша молочная Янтарная	1/200	7,9	15,8	42,8	338,8
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5	32,5	134,0
	Батон	1/40	3,80	1,5	25,4	132,0
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	94,0
	ИТОГО :		26,0	33,27	133,78	861,80
ОБЕД						
	Яйцо отварное	1шт	5,00	4,60	0,30	63,00
131-96	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/250	11,40	2,80	27,30	175,80
403-96	Плов из свинины	50/200	20,70	11,00	51,20	402,30
637-96	Чай с сахаром и молоком	1/200	1,4	1,6	22,3	105,0
	Хлеб ржаной	1/30	2,60	0,5	13,7	72,4
	Хлеб пшеничный	1/40	4,00	1,2	17,2	95,6
	ИТОГО :		45,10	21,70	132,00	914,10
	Всего за день		71,07	54,97	265,78	1775,90

Вторая неделя

Вторник

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
79-18	Масло сливочное	1/15	0,10	12,4	0,1	112,3
286-96	Омлет, смешанный с мясными продуктами	1/135	15,1	23,6	2,04	273,8
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5	32,5	134,0
	Батон	1/70	3,80	1,5	25,4	132,0
	Хлеб ржаной	1/30	2,60	0,5	13,7	72,4
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	92,0
	ИТОГО :		29,2	45,52	91,84	816,54
ОБЕД						
	Икра кабачковая	1/100	28,00	8,00	1,00	188,00
120-96	Щи из свежей капусты с гов.туш.и сметаной	25/250/15	7,00	8,80	10,70	346,90
422-96	Тефтели в соусе (ф.гов.)	115/75	18,40	17,80	15,90	299,00
469-96	Макароны отварные	1/150	8,40	7,20	45,00	283,00
	Сок	1/200	0,80	0	19,4	79,0
	Хлеб пшеничный	1/40	2,6	0,5	13,7	72,4
	ИТОГО :		65,20	42,30	105,70	1268,30
	Всего за день		94,38	87,82	197,54	2084,84

Вторая неделя

Среда

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
439-96	Голень отварная с маслом сл.	1шт/5	27,6	16,9	0,3	262,0
465-96	Рис отварной	1/150	7,9	7,2	52,5	298,9
643-96	Какао на молоке	1/200	2,80	3,2	24,7	134,0
	Хлеб ржаной	1/50	3,80	1,5	25,4	132,0
	ИТОГО :		42,1	28,80	102,90	826,90
ОБЕД						
	Помидор свежий	1/80	2,00	7,50	9,30	111,00
129-96	Рассольник Ленинградский с цыпленком и сметаной	14/250/10	8,40	8,90	24,60	205,60
460-3-96	Котлета куриная(грудка)	1/100	14,90	21,20	13,80	307,00
482-96	Капуста тушеная	1/180	4,60	6,20	24,80	270,10
867-207	Компот из изюма	1/200	2,40	0,00	63,20	252,00
	Хлеб ржаной	1/30	2,6	0,5	13,7	72,4
	Хлеб пшеничный	1/50	2,6	0,5	13,7	72,4
	ИТОГО :		37,50	44,80	163,10	1290,50
	Всего за день		79,60	73,60	266,00	2117,40

Вторая неделя

Четверг

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
297-3-96	Запеканка творожная (сгущеное мол.)	1/150/30	27,80	20,85	40,05	462,0
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,4	1,6	22,3	105,0
	Батон	1/70	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукты свежие	1/200	0,8	0,0	22,6	93,6
	ИТОГО :		33,8	23,95	110,35	792,60
ОБЕД						
	Огурец соленый	1/70	0,80	0,00	1,80	10,40
139-96	Суп картофельный вермишелевый с курицей	14/250	8,00	5,00	21,80	179,60
507-96	Рыба, запеченная с помидорами и сыром	75/31	11,30	9,40	3,10	142,00
215-96	Рагу из овощей	1/150	2,60	7,98	11,30	124,50
867-3-96	Компот из сухофруктов	1/200	1,20	0	31,6	126,0
	Хлеб ржаной	1/30	2,6	0,5	13,7	72,4
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	1,5	25,4	132,0
	ИТОГО :		30,30	24,38	108,70	786,90
	Всего за день		64,10	48,33	219,05	1579,50

Вторая неделя

Пятница

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Сыр	1/30	0,10	10,9	0,2	99,2
183-11	Каша гречневая молочная с маслом сл.	1/200	4,1	6,2	32,9	197,3
	Батон	1/70	3,8	1,5	25,4	132,0
642-96	Какао на молоке	1/200	2,80	3,2	24,7	134,0
	Масло сливочное	1/10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	94,0
	ИТОГО :		13,6	32,60	101,40	731,30
ОБЕД						
	Огурец свежий	1/70	1,30	0	2,6	29,0
201-07	Суп Крестьянский с говядиной.туш. И сметаной	25/250/25	8,00	5,00	21,80	179,60
356-18	Печень по строгановски	1/100	20,00	13,00	7,00	225,00
470-96	Картофель отварной	1/150	2,90	3,90	27,90	153,00
	Сок	1/200	0,80		19,4	79,0
	Хлеб пшеничный	1/60	6,00	1,80	25,8	143,4
	Хлеб ржаной	1/30	2,6	0,5	13,7	72,4
	Фрукты свежие	1/200	0,8	0,0	22,6	93,6
	ИТОГО :		42,40	22,40	140,80	975,00
	Всего за день		56,03	55,00	242,20	1706,30

Таблица выполнения норм питания в школе (7-10 лет) 2021-2022 гг

№ п/п	Наименование продуктов	Дневная норма	Норма продуктов 25% от нормы	Фактически выполнено в день на одного ребенка (завтрак)										Отклонение от нормы в %			
				1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		Всего за 10 дней	За 1 день	
1	Хлеб ржаной	80	20	-	60				50		30	50			190	19	-5
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	70	73	70	70	70	70	70			70		813	81,3	116,8
3	Мука пшеничная	15	3,75	4,2		7,0		5,0			4,2				20,4	2,04	-45,6
4	Макаронные изделия	15	3,75		51										51	5,1	36,0
5	Крупы, бобовые	45	11,25	33				44	44			50		44	215	21,5	91,1
6	Картофель	187	47														-100
7	Овощи зеленъ	280	70		12							23			35	3,5	-95
8	Фрукты свежие	185	46,25		200		200		35				200		635	63,5	37
9	Фрукты сухие	15	3,75														-100
10	Соки	200	50		200										200	20	-40
11	Мясо жилованное	70	17,5		81						34				142,5	14,25	-18,6
12	Цыплята 1 кат. Потрошен.	35	8,75									100			100	10,0	11,4
13	Рыба-филе	58	14,5														-100
14	Молоко	300	75	270		180	180	200	221	180	180	150		300	1861	186,1	148,1
15	Творог	50	12,5				141						141		282	28,2	125,6
16	Сыр	10	2,5	30	16,5	11			14,4					30	101,9	10,19	207,6
17	Сметана	10	2,5				5						5		10	1,0	-60,00
18	Масло сливочное	30	7,5	25	20	10	5	7	20	15	5	5	5	20	132	13,2	76
19	Масло растительное	15	3,75		5	4,2	4,8					5	4,8		25,7	2,57	-31,47
20	Яйца (в граммах)	40	10,0		11	80	10	45		80	10	10	10		246	24,6	146,0
21	Сахар	30	7,5	15		15	15	20	20			15	15		120	12,5	34,0
22	Чай	1	0,25				2,0								2,0	0,2	-20
23	Дрожжи	0,2	0,05														-100
24	Соль	3	0,75	0,5	1	0,5		1,0	1	1	1	1	1	1	8,0	0,8	5,4
25	Кисломол. Продукты	180	45	125		125		125	125	125	125		125	125	875	87,5	94,4
26	Какао	1,2	0,3	2				2	2	2	2	2			10	1,0	23,4
27	Субпродукты(печень, язык, сердце)	30	7,5														-100
28	Коф. напиток	2	0,5			2,0	2,0	2,0					2,0		6,0	0,6	20,0

Таблица выполнения норм питания в школе (7-10 лет) 2021-2022 г.

№ п/п	Наименование продуктов	Дневная норма	Норма продуктов 60% от нормы	Фактически выполнено в день на одного ребенка (общее)										Отклонение от нормы в %		
				1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		Всего за 10 дней	За 1 день
1	Хлеб ржаной	80	48	30	90	30	30	110		40	80	30	40	480	48	
2	Хлеб пшеничный	150	90	70	125	70	114	110	110	125	65	120	70	979	97,9	
3	Мука пшеничная	15	9	4	2	2	14	10		10,2	7,5	10,0		75,9	7,59	8,77
4	Макаронные изделия	15	9	51	10		51							75,9	7,59	-15,7
5	Крупы, бобовые	45	27	103				49	117		55		49	112	11,2	24,4
6	Картофель	187	112,2	100	271	100	95	148	100	86	100	165	175	1307	130,7	-17,1
7	Овощи зелень	280	168	125	172	335	105	234	70	115	292	165	111	1724	172,4	16,4
8	Фрукты свежие	185	111			400	200		89		200	54	200	1143	114,3	2,6
9	Фрукты сухие	15	9		20		20				21	20		81	8,1	2,97
10	Соки	200	120	200	200					200			200	800	80,0	-10
11	Мясо жилованное	70	42	99	98,5	74		25	74	76			25	471,5	47,15	-34,4
12	Цыпята 1 кат. Потрошен.	35	21			32	111,5				211,5	32		355	35,5	11,2
13	Рыба-филе	58	34,8		150				80			150		380	38	30,95
14	Молоко	300	180	270	60	180	350	221	280	150	180	300	30	2171	217,1	9,19
15	Творог	50	30				141					141		282	28,2	20,6
16	Сыр	10	6,0	30	16,5	11			14,4			15	30	116,9	11,69	-6
17	Сметана	10	6				20	15		15	35			85	8,5	94,83
18	Масло сливочное	30,0	18,0	31	36	28	10,25	7	20	20,25	5	5	25,25	187,75	18,77	41,6
19	Масло растительное	15	9	14	14,6	10,2	15,0	17,8	19	14,2	15,2	19,6	8	147,6	14,76	4,27
20	Яйца (в граммах)	40	24		21	87,5	18	45	43	80	10	10		314,5	31,45	36
21	Сахар	30	18	19,5	10	30	30	40	35		30	30		224,5	22,45	31
22	Чай	1,0	0,6			2,0		2,0					2,0	6,0	0,6	15,1
23	Дрожжи	0,2	0,12													
24	Соль	3,0	1,8	1,5	2	1,5	1	2	2	2	2	2	2	18	1,8	-100
25	Кисломол. Продукты	180	108,0	125		125	125		125	125			125	750	75,0	-40
26	Какао	1,0	0,6		2		2	2		2	2	2		12	1,2	50
27	Субпродукты(печень, язык, сердце)	30	18					124					124	248	24,8	37,7
28	Коф. напиток	2	1,2			4	4					4		12	1,2	