

Директор МОУ СОШ № 8 пгт Спирово

«21» 02 2025 год.

10-ти дневное меню для питания детей в ЛТО при МОУ СОШ № 8 пгт Спирово
2025 год.

1. Сборник технологических нормативов-«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/под. ред. В.Т. Лапшиной – М: «Хлебпродинформ» 2004. /Л/
2. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука – М: «Хлебпродинформ», 1996 /М/
3. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных школ города Москвы, выпуск 4, 2003г. /С/

1 день							
Завтрак				Химический состав			
Наименование блюда	Брутто г	Нетто г	Выход г	Белки г	Жиры г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Суп молочный с крупой /№161-Л/			250	7,0	7,9	24,2	189,9
Молоко питьевое	125	125					
Вода	138	138					
Крупа рисовая	15	15					
масло сливочное	2	2					
Сахар	3	3					
Бутерброд горячий с сыром /№10-Л/			60	8,8	13,4	16	215,8
батон	30	30					
сыр	27	25					
масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток /№ 692-Л/			200	3	3,4	18	110,1
Кофейный напиток	8	8					
сахар	20	20					
Молоко пастеризованное	50	50					
вода	172	172					
Итого завтрак				20,6	24,7	81,7	515,8
Обед							

Овощи свежие с зеленью /М-таб. 24/			150	0,9	0,4	4,9	25,3
Помидоры свежие парниковые	71	70					
Огурцы свежие парниковые	77	76					
Зелень свежая /укроп или петрушка/	5	4					
Щи из свежей капусты с картофелем, с курой, со сметаной /№ 124-Л/			250/25/5	4,3	5,3	10,5	104,3
Цыпленок - бройлер	46	32					
Капуста белокочанная свежая	63	50					
Картофель	50	30					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло сливочное	5	5					
Вода	200	200					
Сметана	5	5					
Фрикадельки из говядины, запеченные с соусом /№ 469, 601 – Л/			120	11,2	13,4	11,5	208,5
Говяжий фарш промышленного производства	70	70					
Хлеб пшеничный	14	14					
вода	20	20					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	8	8					
Мука пшеничная	8	8					
Масса полуфабриката		100					
Соус сметанный с томатом		50					
Мука пшеничная	3,8	3,8					
сметана	12,5	12,5					
Вода питьевая	37,5	37,5					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без	5	5					

соли/							
Рис припущенный /№ 512-Л/			230	5,52	9,2	56,7	317,7
Крупа рисовая	81	81					
Масло сливочное	8	8					
вода		110					
Компот из смеси сухофруктов /№639-Л/			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Батончик зерновой			30	1,2	2,6	23,1	114
Итого обед				26,2	31,6	160,5	990,3
Всего за день				46,8	56,3	242,2	1506,1
День 2							
Завтрак							
Каша пшеничная с маслом и сахаром /№ 302-Л/			250/6/18	8,2	14,0	56,6	371,3
Крупа пшеничная	59	59					
Молоко питьевое пастеризованное	112,5	112,5					
Вода питьевая	75	75					
сахар	18	18					
Масло сливочное	6	6					
Бутерброд с маслом /№ 1-Л/			50/20	4,1	17,0	24,3	260,5
Масло сливочное	20	20					
Хлеб пшеничный или батон	50	50					
Чай с сахаром /№ 685-Л/			200/15	0,2	0,0	15,0	57,1
Чай-заварка	1	1					
вода		200					
сахар	15	15					
Итого завтрак				12,5	31,0	95,9	688,9
Обед							
Огурцы свежие с зеленью /М-таб.24/			150/3	1,1	0,2	3,75	20,25
Огурцы свежие парниковые	153	150					
Зелень укропа	4	3					
Борщ с курой и со сметаной /№ 110-Л/			250/25/5	6,4	7,45	13,4	142,9
Цыпленок-бройлер	46	32					
Картофель	28	20					
Свекла	52	40					
Морковь	13	10					
Капуста белокочанная свежая	25	20					

Лук репчатый	12	10					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	8	8					
Сахар	3	3					
Масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	200	200					
Сметана	5	5					
Рыба жаренная /№377-Л/			100	19,6	8,9	0,2	159,3
Минтай потрошенный обезглавленный /филе с кожей без костей/	153	113					
Мука пшеничная	6	6					
Масло растительное	6	6					
Картофель отварной с маслом /№203-Л/			230/9	4,75	12,9	37,4	292,9
Картофель	333	238					
Масло сливочное	9	9					
Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов /посчитана пищевая ценность сока яблочного/			200	1,0	0,0	21,2	83,5
Вафли			70	1,7	2,0	56,8	237,3
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Итого обед				37,05	32,15	155,1 5	1036,45
Всего за день				49,55	63,15	251,5	1725,4
День 3							
Завтрак							
Запеканка из творога со сметаной /№366-Л/			230	38,3	34	35	590,5
творог	189	187					
Крупа манная	13	13					
сахар	13	13					
яйца	0,1	0,1					
сметана	8	8					
Сухари панировочные	8	8					
Масло сливочное	8	8					
Масса запеканки		200					

сметана	30	30					
Бутерброд с колбасой вар. /№6-2004/			35	0,00	6,2	6,5	80,2
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Колбаса вареная «высший сорт»	21	20					
Чай с лимоном /№686-Л/			200	0,3	0	15,2	58,2
Чай-заварка	1	1					
вода	200	200					
лимон	8	7					
сахар	15	15					
Итого завтрак				38,6	40,2	56,7	728,9
Обед							
Овощи свежие /помидоры с зеленью/ /М-таб. № 24/			150/3	1,1	0,4	4,7	24,7
Помидоры свежие парниковые	153	150					
Зелень свежая /укроп или петрушка/	4	3					
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей /№14-Л/			250/25	6,9	5,0	10,0	110,1
Цыпленок-бройлер	46	32					
Картофель	100	75					
Макаронные изделия промышленного производства	10	10					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло сливочное	3	3					
Рагу из птицы /№ 489-Л/			200/100	29,7	25,3	12,7	463,6
Цыпленок-бройлер	154	128					
Масло растительное	4	4					
Масса жаренной птицы		100					
картофель	155	128					
морковь	37	28					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без	10	10					

соли/							
Лук репчатый	19	16					
Мука пшеничная	2,4	2,4					
Масло сливочное	6	6					
Кисель из концентрата /№648-Л/			200	0,0	0,0	21,1	79,1
Кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах /без искусственных ароматизаторов и красителей/	24	24					
сахар	10	10					
вода	190	190					
Зефир			30	0,7	3,7	20,5	113,0
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Итого обед				40,9	35,1	81,4	890,8
Всего за день				79,5	75,3	138,1	1619,7
День 4							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом /№311-Л/			250/19/6	8,3	11,2	34,1	262,7
Овсяные хлопья «Геркулес»	39	39					
Молоко питьевое	133	133					
вода	87	87					
сахар	25	25					
Масло сливочное	6	6					
Бутерброд с маслом и сыром /№3-Л/			35	4,7	7,9	7,3	117,3
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Кофейный напиток на молоке /№692-Л/			200	3,0	3,4	18	110,1
Кофейный напиток	8	8					
сахар	20	20					
Молоко питьевое пастеризованное	50	50					
вода	172	172					
Итого завтрак				16	22,5	59,4	490,1
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью/№43-Л/			150	2,0	7,6	13,3	127,5

Капуста белокочанная свежая нового урожа	186	148					
Масса прогретой капусты		133					
Морковь нового урожа	22,5	18					
Сахар	9	9					
Масло растительное	9	9					
Суп картофельный с рыбными консервами /№133-Л/			250	8,5	10,5	20,5	205,4
Картофель	158	113					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	3	3					
Рыбные консервы в собственном соку /скупбрия атлантическая/	36	35					
вода	180	180					
Гуляш из говядины с соусом /№437- Л/			60/60	16,7	7,8	4,8	154,9
Говядина полуфабрикат	112	95					
Масло сливочное	5	5					
Лук репчатый	14	12					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	10	10					
Мука пшеничная	4	4					
Картофельное пюре /№520-Л/			230	4,7	10,4	33,6	238,0
Картофель	274	196					
Молоко питьевое	37	35					
Масло сливочное	7,6	7,6					
Компот из смеси сухофруктов /№639-Л/			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
Вода	200	200					
Сахар	20	20					
Пряник			30	1,6	3,6	23,4	126,6
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	10,3

Итого за обед				36,6	40,6	149,4	982,9
Всего за день				52,6	63,1	208,8	1473,0
День 5							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с маслом /№302-Л/			250/6/8	3,7	10,2	47,5	285,3
Крупа рисовая	55	55					
Вода питьевая	75	75					
Молоко питьевое	122,5	122,5					
сахар	12,5	12,5					
Масло сливочное	6	6					
Чай с сахаром /№ 686-Л/			200	0,2	0,0	15,0	57,1
Чай-заварка	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
Бутерброд горячий с сыром и колбасой /№11-Л/			60	7,9	15,7	15,0	229,2
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Колбаса вареная высший сорт	21	20					
сыр	11	10					
Итого завтрак				11,8	25,9	77,5	571,6
Обед							
Салат свекольный /№33-С/			150	2,4	9,3	11,8	137,7
Свекла свежая	189	142					
Масло растительное	9	9					
Суп картофельный с мясными фрикадельками /№137-Л/			250/25	7,4	5,5	15,1	135,7
Картофель	140	100					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	3	3					
Масло сливочное	3	3					
Бульон или вода		180					
Фрикадельки		25					
Говядина полуфабрикат	39	29					
Лук репчатый	3,0	2,5					
Вода питьевая	2,5	2,5					
Яйца /шт./	0,05	0,05					

Котлеты рубленые из цыплят с маслом сливочным /№ 499-Л/			115/5	18,1	17,0	17,0	275,2
Цыпленок-бройлер	196	81					
Хлеб пшеничный	18	18					
Вода	28	28					
Масло сливочное	4,6	4,6					
Масса полуфабриката		135					
Масло растительное	8	8					
Масса жаренных котлет		115					
Масло сливочное	5	5					
Макаронные изделия отварные /№516-Л/			230	8,1	9,3	54,0	319,0
Макаронные изделия	81	81					
Масло сливочное	7,6	7,6					
Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов /посчитана пищевая ценность сока яблочного/			200	1,0	0,00	21,20	83,5
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Итого обед				39,5	41,8	141,5	1051,4
Всего за день				51,3	67,7	219,0	1623,0
День 6							
Завтрак							
Омлет натуральный /№ 340-Л/			210	21,0	35,0	4,0	415,0
Яйца	4	160					
Молоко питьевое	60	60					
Масса омлетной смеси		220					
Масло растительное для жарки	5	5					
Масса омлета		205					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом /№ 1-Л/			30/10	2,3	8,3	14,5	138,3
Масло сливочное	10	10					
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Чай с лимоном /№ 686 –Л/			200/15/8	0,3	0	15,2	58,2
Чай – заварка	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
лимон	8	8					
Итого завтрак				26	43	58	710
Обед							
Помидоры свежие с зеленью /М-			150/3	1,1	0,4	4,7	24,7

таб.24/							
Помидоры свежие	153	150					
Зелень свежая /укроп или петрушка/	3,7	3					
Суп с крупой и курицей /№149-Л/			250/25	6,0	7,3	16,6	156
Цыпленок-бройлер	46	25					
Крупа рисовая	20	20					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло сливочное	5	5					
Рагу из птицы /№ 489-Л/			200/100	29,7	25,3	12,7	463,6
Цыпленок - бройлер	154	128					
Масло растительное	4	4					
Масса жаренной птицы		100					
Картофель	155	128					
Морковь	37	28					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	10	10					
Лук репчатый	19	16					
Мука пшеничная	2,4	2,4					
Масло сливочное	6	6					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Компот из смеси сухофруктов /№639-Л/			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
Вода	200	200					
Сахар	20	20					
Банан		200		2,1	0,0	24,0	98,4
Итого обед				42,0	33,7	111,8	963,2
Всего за день				68,0	76,7	169,8	1673,2
День 7							
Завтрак							
Каша пшенная с маслом и сахаром /№ 302-Л/			250/6/18	8,2	14,0	56,6	371,3
Крупа пшенная	59	59					
Молоко питьевое пастеризованное	112,5	112,5					
Вода питьевая	75	75					
сахар	18	18					

Масло сливочное	6	6					
Бутерброд с колбасой вареной /№6-Л/			35	0,0	6,2	6,5	80,2
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Колбаса вареная высший сорт	21	20					
Какао с молоком /№ 693-Л/			200	4,9	5	32,5	186,5
Какао-порошок	4	4					
сахар	20	20					
Молоко питьевое	100	100					
вода	110	110					
Итого завтрак				13,1	25,2	95,6	638,0
Обед							
Винегрет овощной /№71-Л/			150	2,1	13,4	10,2	186,0
Картофель	43,5	31,5					
Свекла	28,5	22,5					
Морковь	19,5	15					
Огурцы консервированные без уксуса	40,5	30					
Горошек зеленый консервированный /после термической обработки/	18	15					
лук	27	22,5					
Масло растительное	15	15					
Суп картофельный с бобовыми и курицей /№139-Л/			250/25	10,4	7,7	22,4	201
Цыпленок-бройлер	46	46					
Картофель	70	50					
Горох лущеный	20	20					
Лук репчатый	12	10					
Морковь	13	10					
Масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	180	180					
Рыба жаренная /377-Л/			100	19,6	8,9	0,2	159,3
Минтай потрошенный обезглавленный /филе с кожей без костей/	153	113					
Мука пшеничная	6	6					
Масло растительное	6	6					

Картофельное пюре /№520-Л/			230	4,7	10,4	33,6	238,0
Картофель	274	196					
Молоко питьевое	37	35					
Масло сливочное	7,6	7,6					
Кисель из концентрата /№ 648-Л/			200	0,0	20,0	21,1	79,1
Кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах /без искусственных ароматизаторов и красителей/	24	24					
сахар	10	10					
вода	190	190					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Итого обед				39,3	61,1	109,9	963,7
Всего за день				52,4	86,3	205,5	1601,7
День 8							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями /№160-Л/			250	6,2	7,9	24,7	195
Вода питьевая	105	105					
Молоко питьевое	125	125					
Макаронные изделия или вермишель или фигурные изделия	20	20					
Масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
Бутерброд с маслом с сыром /№3-Л/			35	4,7	7,9	7,3	117,3
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Чай с сахаром /№686-Л/			200	0,2	0,0	15,0	57,1
Чай-заварка	1	1					
Вода	200	200					
сахар	15	15					
Банан			200	2,1	0,0	24,0	98,4
Итого завтрак				13,2	15,8	71,0	467,8
Обед							
Овощи свежие с зеленью /М-таб.24/			150	0,9	0,4	4,9	25,3
Помидоры свежие парниковые	71	70					

Огурцы свежие парниковые	77	76					
Зелень свежая /укроп или петрушка/	5	4					
Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной /№132-Л/			250/25/5	7,4	8,1	20,2	178,25
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель	105	75					
Крупа рисовая	5	5					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	6	5					
Огурцы консервированные, без уксуса	17	15					
Масло сливочное	5	5					
Сметана	5	5					
Плов из птицы /№492-Л/			250	23	29,2	40,2	516
Цыпленок-бройлер	147	110					
Масло растительное	5	5					
Масса тушеной птицы		80					
Лук	16,1	13,6					
Морковь	18	13,6					
Масло растительное	13,6	13,6					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	3,4	3,4					
Крупа рисовая	59,5	59,5					
Масса риса с овощами		170					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Пряник			30	1,6	3,6	23,4	126,6
Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов /посчитана пищевая ценность сока яблочного/			200	1,0	0,00	21,2	83,5
Итого обед				36,4	42,0	132,3	1029,95
Всего за день				49,6	57,8	238,1	1497,75
День 9							
Обед							
Каша манная жидкая с маслом /311-Л/			200/15/5	3	8,6	38,2	242

Крупа манная	31	31					
Молоко питьевое	106	106					
Вода	70	70					
Сахар	15	15					
Масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток на молоке /№311-Л/			200	3	3,4	18	110,1
Кофейный напиток	8	8					
Сахар	20	20					
Молоко питьевое	50	50					
вода	172	172					
Бутерброд с маслом /№1-Л/			50/20	4,1	17,0	24,3	260,5
Масло сливочное	20						
Хлеб пшеничный или батон	50						
Банан			160	1,8	0,0	23,5	95,2
Итого завтрак				11,9	29,0	104	707,8
Обед							
Помидоры свежие с зеленью /М-таб. 24/			150/3	1,1	0,4	4,7	24,7
Помидоры свежие парниковые	153	150					
Зелень /петрушка, укроп/	3,7	3					
Борщ с курой и со сметаной /№110-Л/			250/25/5	6,4	7,45	13,4	142,9
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель	33	20					
Свекла	53	40					
Морковь	13	10					
Капуста белокочанная свежая	25	20					
Лук репчатый	12	10					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	8	8					
Сахар	3	3					
Масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	200	200					
сметана	5	5					
Фрикадельки из говядины, запеченные с соусом /№469,601-Л/			120	11,2	13,4	11,5	208,5

Говяжий фарш промышленного производства	70	70					
Хлеб пшеничный	14	14					
вода	20	20					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	8	8					
Мука пшеничная	8	8					
Масса полуфабриката		100					
Соус сметанный с томатом		50					
Мука пшеничная	3,8	3,8					
Сметана	12,5	12,5					
Вода питьевая	37,5	37,5					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	5	5					
Греча рассыпчатая с маслом /№297-Л/			180/5	10,4	6,8	45,4	284
Крупа гречневая	85,7	85,7					
Вода	127,8	127,8					
Масло сливочное	5,0	5,0					
Кисель из концентрата /№648-Л/			200	0,0	0,0	21,1	79,1
Кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах /без искусственных ароматизаторов и красителей/	24	24					
Сахар	10	10					
вода	190	190					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Итого обед				31,6	28,75	118,5	839,5
Всего за день				43,5	57,75	222,5	1547,3
День 10							
Завтрак							
Запеканка из творога со сметаной /№366-Л/			180/30	32,1	23,3	43,8	502,4
Творог	169,5	168,0					
Крупа манная	12	12					

Сахар	12	12					
Яйца	0,1	0,1					
Сметана	7,5	7,5					
Сухари пшеничные	7,5	7,5					
Масло сливочное	7,5	7,5					
Масса запеканки		180					
Сметана	30	30					
Бутерброд с маслом, сыром /№3-Л/			50/7/20	9,2	11,6	24,2	232,0
Хлеб пшеничный или батон	50	50					
Масло сливочное	7	7					
сыр	21,7	20					
Чай с лимоном /№ 686-Л/			200/8	0,3	0	15,2	58,2
Чай - заварка	1	1					
Вода	200	200					
Лимон	8	8					
сахар	15	15					
Итого завтрак				41,6	34,9	83,2	792,6
Обед							
Салат из свеклы с сыром /№50-Л/			100	1,7	3,0	8,4	67
Свекла	91	71					
Сыр	18	16					
сметана	15	15					
Суп картофельный с рыбными консервами /№ 133-Л/			250/25	8,5	10,5	20,5	205,4
Картофель	158	113					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	3	3					
Вода или бульон	180	180					
Фрикадельки рыбные /№ 179-Л/		25					
Рыбные консервы в собственном соку /скумбрия атлантическая/	36	33					
Котлеты из филе птицы панированный жаренные/ №496-Л/			100/5	22	19,6	10,0	304
Филе птицы	94	94					
Хлеб пшеничный	11	10					
яйцо	0,1	0,1					
Масло сливочное	5	5					
Картофель тушеный /№216-Л/			180	3,7	11,1	26,8	222
Картофель	214	153					
Морковь	24	18					
Лук репчатый	34,5	29					
Томатная пюре /без содержания	4,3	4,3					

искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/							
Масло сливочное	14,4	14,4					
Компот из смеси сухофруктов /№639-Л/			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
сахар	20	20					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Итого обед				39,0	44,9	119,5	1018,9
Всего за день				80,6	79,8	202,7	1811,5
Соль йодированная в расчете на 10 дней / по 6 г. в день/			60,0				
Итого в среднем за 10 дней				57,4	68,4	209,8	1607,9