



**СОУ ДАСОВАНО**  
 Самарская область  
 Директор ГБОУ СОШ №9 г. Кинеля  
 Т.М. Петрова



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ООО «КШП КИНЕЛЬ»  
 Е.А. Огородникова

**примерное 10-дневное меню  
 на весенне-летний период**  
 для организации горячего питания обучающихся с 12 лет и старше  
 в ГБОУ СОШ № 9 г. Кинеля

(Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
 / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.  
 - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с. ISBN 978 - 5 - 94343 - 230 - 9)

Дни	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход с 12 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
															В1
1 день	завтрак	210 Омлет натуральный	160	18,59	33,1	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	137,45	301,03	21,52	3,52	
		14 Масло сливочное (порционно)	20	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	8,4	22,5	4,2	0,35	
		388 Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,112	31,366	149,8	0,006	48,8	-	15,7	6,34	2,32	0,268	
		338 Фрукты свежие	120	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	-	36,43	24,46	13,93	0,32	
		ПР Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
обед		52 Салат из свеклы отварной	100	1,20	5,01	7,86	87,80	0,02	6,65	-	35,46	40,63	20,70	1,32	
		101 Суп картофельный с крупой	250	2,367	3,26	14,54	102,9	0,108	9,9	-	32,04	67,17	27,33	1,05	
		243 Сосиски, колбасные изделия отварные	60	5,75	12,70	0,70	141,00	0,02	-	20,00	14,00	67,00	8,00	0,90	
		203 Макароны изделия с маслом	180	6,98	7,21	36,59	249,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09	
		ПР Кисель плодово-ягодный	200	0,108	0,12	25,092	119,2	0,01	1,83	-	11,46	6,62	3,64	0,568	
2 день	завтрак	ПР Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
		173 Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08	62,25	167,1	251,5	52,7	2,68	
		15 Сыр (порционно)	20	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30	
		ПР Булочка	50	4,66	1,71	27,85	145	0,08	0,98	2	14,4	48	19	0,89	
		379 Компот из ягод	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	125,8	90	14	0,134	
обед		ПР Хлеб пшеничный в/с	40	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
		70 Огурец соленый (порционно)	100	6,97	47,45	22,76	567	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09	
		82 Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,9	13,11	124,5	0,06	12,81	-	59,67	65,52	31,35	1,47	
		265 Плов	240	15,35	39,19	30,90	425,73	0,09	1,96	-	21,82	306,88	60,24	4,06	
		376 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
3 день	завтрак	ПР Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
		243 Сосиски, колбасные изделия отварные	55	5,75	12,70	0,70	141,00	0,02	-	20,00	14,00	67,00	8,00	0,90	



	99	Суп из овощей	250	1,91	5,98	10,98	114,30	0,09	12,45	-	41,82	59,13	24,90	0,93
	259	Жаркое по-домашнему	240	21,32	23,78	21,79	387,71	0,16	8,88	-	40,09	270,41	55,83	5,07
	349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
<b>6 день</b>														
	222	Шлов из курицы	180	18,59	33,1	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	137,45	301,03	21,52	3,52
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	338	Фрукты свежие	120	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	-	36,43	24,46	13,93	0,32
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	31,23	43,2	195,29	0,82
	101	Суп картофельный с крупой	250	2,4	3,26	14,54	102,9	0,108	9,9	-	32,04	67,17	27,33	1,05
	243	Сосиски, колбасные изделия отварные	60	5,75	12,70	0,70	141,00	0,02	-	20,00	14,00	67,00	8,00	0,90
	203	Макаронные изделия с маслом	180	7,28	7,71	40,61	260,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09
	389	Сок	200	1,2	-	13,8	60	0,04	72	-	76	36	14	0,2
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
<b>7 день</b>														
	181	Каша молочная из манной крупы	250	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08	62,25	167,1	251,5	52,7	2,68
	15	Сыр (порционнo)	10	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30
	442	Булочка	50	7,87	1,75	19,43	125	0,09	0,27	12	140,4	132,1	31,6	0,76
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	125,8	90	14	0,134
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	70	Огурец соленый (порционнo)	100	6,97	47,45	22,76	567	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09
	88	Шти из свежей капусты с картофелем	250	2,12	5,94	9,48	107,7	0,07	18,93	-	59,1	58,8	26,55	0,99
	278	Тертель мясные	100	6,88	7,68	16,49	226	0,19	0,92	16,22	21,62	85,51	17,32	0,88
	199	Шюре гороховое	180	21,40	15,50	46,70	141,93	0,50	3,50	0,01	147	264	95	6,50
	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
<b>8 день</b>														
	295	Колбаса рубленая из	50	13,9	26,72	14,05	352,72	0,09	0,94	83,09	50,4	88,6	18,9	1,3

	203	курицы	150	7.28	7.71	40.61	260.96	0.08	-	38.096	16.19	50.096	10.86	1.09
	ПП	Макаронные изделия с маслом	100	1.05	5.23	8.21	99.6	0.02	5.98	-	21.3	38.5	11.65	0.52
	388	Горошек зеленый консервированный	200	0.44	0.112	31.366	149.8	0.006	48.8	-	15.7	6.34	2.32	0.268
	ПП	Напиток из плодов шиповника	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06	-	-	13.8	63.6	15	1.86
	ПП	Хлеб пшеничный	100	2.4	4.67	7.2	103.2	0.35	4.89	-	20.3	33.4	10.2	0.3
	102	Икра кабачковая	250	6.59	6.32	19.84	177.9	0.27	6.99	-	51.21	105.72	42.69	2.46
	260	Суп картофельный с горохом	100	14.55	16.79	2.89	221	0.03	0.92	-	21.81	154.15	22.03	3.06
	171	Гуляш из свинины	180	11.464	8.124	51.522	325	0.278	-	-	19.76	271.9	181.1	6.08
	379	Каша рассыпчатая гречневая	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.3	20	125.8	90	14	0.134
	ПП	Компот из ягод	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06	-	-	13.8	63.6	15	1.86
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06	-	-	13.8	63.6	15	1.86
9 день	175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250	7.23	13.3	39.84	309.4	1.14	65.21	158.72	186.5	44.29	0.96	7.23
	ПП	Круассан	50	1.7	2.26	13.94	82.9	-	13.0	8.2	17.4	3	0.2	1.7
	ПП	Кисель плодово-ягодный	200	0.108	0.12	25.092	119.2	0.01	1.83	-	11.46	6.62	3.64	0.568
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06	-	-	13.8	63.6	15	1.86
	12	Салат из кукурузы консервированной	100	1.05	5.23	8.21	99.6	5.98	-	21.3	38.5	11.65	0.52	1.05
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.16	5.9	13.11	124.5	12.81	-	59.67	65.52	31.35	1.47	2.16
	295	Котлеты рубленые из курицы	100	13.9	26.72	14.05	352.72	0.09	0.94	83.09	50.4	88.6	18.9	1.3
	312	Пюре картофельное	180	4.086	6.402	26.452	183	24.34	-	49.3	115.46	37	1.346	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.662	0.09	32.014	132.8	0.726	-	32.48	23.44	17.46	0.698	0.662
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	-	-	13.8	63.6	15	1.86	3.36
10 день	154	Каша гречневая «покупчески» с курицей и овощами	250	7.23	13.3	39.84	309.4	1.14	65.21	158.72	186.5	44.29	0.96	7.23
	70	Огурец (порционно)	60	8.48	50.45	25.76	591	1.51	41.14	-	237.35	232.21	133.24	6.09
	376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	11.1	2.8	1.4	0.28

	ПП	Хлеб пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06	-	-	13.8	63.6	15	1.86
обед	17	Салат «Стелной»	100	1.05	5.23	8.21	99.6	5.98	-	21.3	38.5	11.65	0.52	1.05
	96	Рассольник «Ленинградский»	250	2.42	6.11	14.38	128.7	0.11	10.05	-	34.98	68.07	29.01	1.11
	234	Биточек рыбный	100	8.60	7.00	12.01	145.00	0.43	18.50	55.16	124.44	27.91	0.99	1.2
	304	Рис отварной	180	4.868	7.166	48.912	279.6	-	-	1.82	81.26	21.78	0.702	0.09
	377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	2.83	-	14.2	4.4	2.4	0.36	0.13
	ПП	Хлеб пшеничный вс. ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	-	-	13.8	63.6	15	1.86	3.36