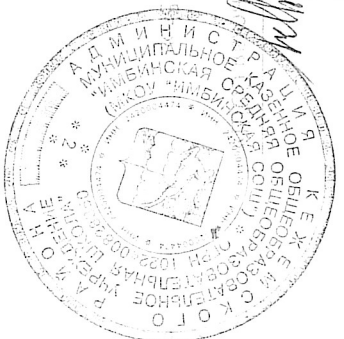


Утверждено: \_\_\_\_\_  
Директор ДОО «Имбирь»  
Т. Жуванцова  
« 13 января 2025 г.»



**Десятидневное меню для школьной  
Столовой « Имбирской СОШ »  
На 2024 – 2025 учебный год  
Категория Детей с 12 и старше  
Питающиеся платно**

Составлено на основе « Сборника рецептов  
На продукцию для обучающихся  
Во всех образовательных учреждениях»  
Под редакцией М.П.Могильного и  
В.А. Тутельяна- М. : ДеЛи принт 2011г.  
Издательство « ДеЛи принт »  
« Сборника рецептов блюд  
И кулинарных изделий для предприятий  
Общественного питания при  
Общественных школах»  
Под редакцией В.Т. Лапшиной – «Хлебродинформ» 2004 г.  
СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно –эпидемиологические  
Требования к организации питания обучающихся  
В образовательных учреждениях»

п. Имбирский  
2025г.











Наименование продукции	Единица измерения	Количество	Цена	Стоимость	Средняя цена	Средняя цена		Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена
						2010	2011														

Наименование продукции	Единица измерения	Количество	Цена	Стоимость	Средняя цена	Средняя цена		Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена
						2010	2011														

Наименование продукции	Единица измерения	Количество	Цена	Стоимость	Средняя цена	Средняя цена		Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена
						2010	2011														

Наименование продукции	Единица измерения	Количество	Цена	Стоимость	Средняя цена	Средняя цена		Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена
						2010	2011														

Наименование продукции	Единица измерения	Количество	Цена	Стоимость	Средняя цена	Средняя цена		Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	Средняя цена	
						2010	2011															
САЛАТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	кг	100	1.53	6.10	6.56	100.04	0.05	47.00	0.46	3.02	0.00	0.05	41.80	17.50	34.87	0.77	146.75	1.50	0.02	0.00	48	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	кг	250	2.98	6.36	14.04	127.33	0.06	9.81	0.26	2.07	0.00	0.06	66.95	27.27	66.32	1.36	389.01	6.33	0.03	0.00	82	2011
ОПАДКИ ИЗ ПЕЧЕНИ	кг	100	17.05	24.11	13.93	350.41	0.30	12.00	5.74	6.50	0.19	1.41	18.53	20.53	249.43	5.89	280.70	6.54	0.17	0.03	292	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ	кг	200	11.40	9.24	54.74	338.72	0.28	0.00	0.66	0.77	0.00	0.06	24.64	187.22	271.04	6.16	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ ПЕЗЭ	кг	40	0.89	2.63	3.74	42.66	0.01	1.05	0.63	0.07	0.01	0.02	14.14	4.08	14.54	0.22	83.77	1.55	0.00	0.00	333	2011
ХЛЕБ РЖАНОМ	кг	60	5.14	0.52	56.01	261.23	0.14	0.00	0.00	1.98	0.00	0.05	16.90	32.40	81.00	2.40	111.00	3.26	0.00	0.00	0.00	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	кг	50	3.31	0.44	21.20	101.96	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	2008
	кг	200	0.00	0.00	9.66	39.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.25	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	2011
Итого за прием пищи:		1000	42.33	49.40	183.20	1388.06	0.82	69.86	6.53	15.96	0.20	1.63	186.97	294.60	752.70	18.60	1060	22.14	0.23	0.03	364	2011
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		66																				
Всего за день:			60.86	66.63	300.45	2089.15	1.06	79.95	6.64	19.76	0.32	1.78	481.32	369.64	1020.09	26.32	1538	28.06	0.26	0.05		

Наименование энергетической ценности (калорийности) от основного рациона, %	Итого за прием пищи	Углеводы	Жиры	Белки	Витамины	Минералы	Состав													
							Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В9	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. РР	Вит. К	Вит. Н	Вит. Р		
ОУРЕЧ СОЛЕНЫЙ	60	0.48	0.08	1.02	7.90	0.01	3.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.58	4.83	0.03	0.06	0.00	2008	
РАССОЛЫНИК ДЕНИНГ-РОСИИ СО СМЕТАНОМ	290	3.03	6.53	16.36	137.96	0.08	6.71	0.21	2.45	6.00	0.06	55.60	27.57	79.08	1.26	503.84	4.11	0.03	2011	
ПТИЦА ОТВАЖКА	100	28.20	7.20	0.80	182.00	0.06	13.00	0.12	0.40	0.00	58.00	34.00	216.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.26	6.80	9.89	111.31	0.03	19.36	0.07	1.90	0.05	46.27	18.77	36.38	1.00	251.56	3.79	0.01	0.00	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3.35	5.36	22.77	153.04	0.13	11.07	0.03	0.26	0.08	0.11	44.39	32.07	89.95	1.28	912.81	8.97	0.04	0.00	2011
ХЛЕБ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	49.80	1.68	0.00	2008	
ХЛЕБ РАЖАН	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	49.80	1.68	0.00	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.70	0.30	24.49	103.00	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	920	42.00	26.76	106.90	817.48	0.44	266.13	0.59	6.36	0.13	0.27	243.86	136.21	489.99	9.42	1734.41	21.23	0.08	0.00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58																			
Всего за день:	61.85	47.16	183.29	1414.40	0.67	269.91	1.37	11.28	2.67	0.72	376.89	197.47	779.45	16.36	2373.10	52.04	0.15	0.03		

Обед



Наименование	Единица измерения	Количество	2008		2009		2010		2011		2008	2009	2010	2011								
			Значение	Удельный вес	Значение	Удельный вес	Значение	Удельный вес	Значение	Удельный вес												
<b>Сред</b>																						
Итого за прием пищи:		619	11,48	24,52	95,17	651,89	0,30	24,36	0,10	0,18	0,22	0,30	206,72	268,09	6,03	1,59	24,74	0,06	0,15	0,15	433	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Салат "Теплый" из разных овощей	100	3,60	10,20	7,80	157,00	0,06	8,00	0,45	4,60	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
Беконный салат	250	12,08	10,10	10,76	182,89	0,08	5,73	0,19	1,96	0,00	0,12	40,28	32,53	1,50	2,23	57,33	0,15	0,05	0,00	0,00	99	2011
Жаркое по-домашнему	250	23,48	29,07	26,84	483,43	0,21	15,13	0,11	4,09	0,00	0,25	42,40	57,94	2,61	3,36	1,84	15,61	0,18	0,02	0,00	259	2011
Хлеб	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	18,20	40,50	1,20	57,50	1,68	0,00	0,00	0,00	2008	
Хлеб	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	18,20	40,50	1,20	57,50	1,68	0,00	0,00	0,00	2008	
Хлеб	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:		860	44,40	49,99	132,32	1,157,63	0,50	30,92	0,75	12,66	0,00	0,41	124,48	142,87	9,29	1,870	28,12	0,23	0,02	0,00	411	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Всего за день:			55,85	74,51	227,49	1,809,23	0,80	55,28	0,85	17,82	0,22	0,71	331,20	295,17	15,32	3,437	52,26	0,29	0,02	0,00		



Наименование продукции	Масса нетто, кг	Итого за период		в среднем на одного человека		в среднем на одного человека		в среднем на одного человека		в среднем на одного человека		Единица измерения	Год								
		количество	стоимость	количество	стоимость	количество	стоимость	количество	стоимость	количество	стоимость										
Сметанная начинка	60	1,07	0,34	34,40	10,32	0,07	0,02	0,02	0,01	1,40	0,11	1,40	0,11	2011							
Сметанная начинка	400	7,02	13,73	31,78	22,58	0,17	0,01	0,01	0,01	1,51	0,02	1,51	0,02	2012							
Сметанная начинка	200	3,51	3,18	28,82	144,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	0,11	11,44	19,05	2,89	2014						
Итого за период:	100	0,40	0,40	9,80	42,10	0,08	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	15,00	7,00	0,00	2017						
Итого за период:	500	19,58	35,44	102,50	718,40	0,31	11,07	0,12	0,12	0,12	0,34	385,70	110,49	411,90	5,70	112,47	24,77	0,04	0,00		
Обед																					
Сметанная начинка	60	2,78	5,70	4,03	19,12	0,01	1,95	0,03	1,95	0,00	0,04	101,86	13,94	54,71	0,13	143,90	0,26	0,01	0,00	50	2011
Сметанная начинка	250	2,67	6,47	8,86	105,40	0,05	12,01	0,24	0,25	0,09	0,06	44,63	21,64	42,37	1,06	325,43	4,96	0,02	0,00	94	2008
Сметанная начинка	250	29,53	34,11	196,82	960,92	0,32	96,18	0,07	11,05	0,29	0,23	219,03	79,25	335,05	5,20	912,43	19,96	0,08	0,05	36	2011
Хлеб	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,09	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00	0	2008
Хлеб	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0	2008
Итого за период:	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	40,80	1,68	0,00	0,00	0	2008
Итого за период:	820	37,24	47,10	216,37	1443,14	0,51	270,14	0,50	14,30	0,37	0,37	402,21	198,63	471,73	10,39	1478,95	30,14	0,12	0,05	44	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:		65,82	72,54	318,97	2161,54	0,82	281,21	0,64	17,84	0,58	0,71	797,99	249,12	833,63	16,09	2289,41	54,31	0,16	0,05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого за весь период	Питательная ценность			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ккал	В1, мг	С, г	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	С2, мг	В9, мг	В12, мкг	Са, мг	Вит С, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Р, мг	В, мг	В6, мг		
519,07	628,58	2,647,64	18,596,56	18,596,56	6,21	1,266,78	15,35	149,83	9,80	8,77	4,26	83	2,527,98	7,9	4,94	167,83	22,89	37	4,509,93	1,89	0,37			
Среднее значение за период	54,97	52,67	234,78	1,850,47	0,52	126,85	1,59	14,98	0,93	0,88	426,18	232,80	367,89	16,78	2,258,24	43,09	0,19	0,04						
Содержание белков, жиров, углеводов и иногда за период в % от калорийности	11,9	30,5	57,6																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЬЮДПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
внебюджет 12 и старше	554	904