

Удостоверение
Директор учреждения
А.В. Кудрявцов
«13 января 2025г.»



**Десятидневное меню для школьной
Столовой « Имбинской СОШ »
На 2024 – 2025 учебный год
Категория детей с 12 и старше
Сахарный диабет**

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

г. Имбинский 2025г.

Пример марки, наименование товара	Материал	Первичная стоимость		Энергетическая ценность (калорийность) на 100 г	Средняя стоимость		Средняя энергетическая ценность (калорийность) на 100 г		Масса нетто	Масса брутто	Количество упаковок	Единица измерения	Дата реализации											
		подразд.	Валют.		Валют.	Углеродный след	Единиц	С.М.П.						Д.М.П.	Мг	Гм	Кг	Л	Мл					
СЛАДКОЕ																								
КОРПУС "ПРОФОВЕ"	60	13.90	14.54	6.33	217.51	0.14	0.44	0.20	3.76	0.04	0.24	39.06	22.74	135.90	2.05	282.52	0.11	0.01	0.00	3	2012			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	1.46	7.06	39.36	207.56	0.17	14.76	0.04	0.34	0.11	0.15	49.07	42.75	18.91	1.71	1.03	1.95	0.05	0.00	212	2011			
ХЛЕБ	30	2.57	0.26	25.51	130.51	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.56	0.00	0.00	2008				
КОРБЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.31	3.10	26.52	148.02	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	11.14	19.03	27.89	0.40	155.61	0.00	0.00	0.00	379	2011			
Итого за привез. пицци:	510	24.24	24.98	92.72	693.72	0.42	15.72	0.26	5.06	0.15	0.59	207.94	100.72	394.20	5.39	1.591	27.55	0.05	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																							
Обед																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.34	10.14	6.71	124.24	0.04	14.48	0.26	4.46	0.00	0.05	37.13	17.94	34.07	0.98	270.23	3.05	0.03	0.00	51	2009			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	250	11.05	7.44	19.12	187.96	0.19	9.75	0.21	1.53	0.06	0.27	37.89	37.24	137.25	2.20	817.89	9.02	0.04	0.00	104	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАЛОМ	250	9.00	10.58	57.40	361.08	0.11	0.00	0.05	2.02	0.18	0.04	49.56	17.43	70.20	1.64	106.74	1.26	0.02	0.02	203	2011			
ГУЛЯШ	100	14.97	17.15	3.63	229.03	0.05	1.84	0.02	2.65	0.00	0.10	20.53	19.65	132.60	2.06	347.75	6.74	0.04	0.00	200	2011			
ХЛЕБ	30	2.57	0.26	25.51	130.51	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.56	0.00	0.00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	28.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008				
КИСЕЛЬ	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	6.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008			
Итого за прием пицци:	960	41.02	45.93	156.99	1 207.11	0.52	28.07	0.54	12.41	0.24	0.50	183.90	116.16	448.72	9.56	1 538	23.43	0.13	0.02					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64																							
Всего за день:	6526	70.91	249.71	1 900.83	0.94	43.79	0.80	17.50	0.39	1.09	371.94	216.68	832.92	14.92	3 230	50.98	0.19	0.02						

Пункт выдачи: **Муниципальное предприятие "Молоко"**

ЗЕЛЕНАЯ

Наименование продукции	Единица измерения	Количество	Цена за единицу измерения	Стоимость	Состав										Итого за прием пищи	Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	№ рецептур	Объемный процент				
					Белки	Жиры	Углевода	Сахароза	Лактоза	Фруктоза	Аминокислоты	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2					Витамин В6	Витамин В12	Витамин С	Витамин Е
Молоко цельное 3,2%	л	120,00	1,98	237,60	33,66	403,31	0,08	0,35	0,12	0,87	0,23	0,27	187,50	30,39	238,87	1,61	328,46	1,70	0,03	0,03	222	2008
Хлеб	кг	185,15	0,89	164,78	52,87	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	16,63	14,83	1,48	50,54	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Фрукты	кг	60	5,14	308,40	53,01	261,23	0,14	0,00	0,00	1,98	0,90	0,05	16,80	32,40	81,00	2,40	141,00	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:		100	0,40	9,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	378,00	2,00	0,01	0,00		2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		510	23,91	24,86	119,80	804,41	0,25	10,33	0,13	3,48	0,23	0,36	207,28	83,59	345,50	7,69	768,57	7,05	0,34	0,03		

Обед

Наименование продукции	Единица измерения	Количество	Цена за единицу измерения	Стоимость	Состав										Итого за прием пищи	Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	№ рецептур	Объемный процент				
					Белки	Жиры	Углевода	Сахароза	Лактоза	Фруктоза	Аминокислоты	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2					Витамин В6	Витамин В12	Витамин С	Витамин Е
Салат из соевых отрубов с луком	кг	60	0,51	30,60	1,56	36,56	0,01	3,33	0,00	1,28	0,00	0,01	13,97	6,06	16,94	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2014
Дип по-уэльски (с сыром) со сметаной	кг	250	2,77	692,50	8,32	95,22	0,04	10,54	0,24	0,41	0,08	0,05	44,10	20,98	48,63	0,97	205,45	3,70	0,02	0,00	87	2008
Тестерни мясные 2 вариант	кг	100	14,71	1444	13,01	240,55	0,15	1,26	0,00	3,65	0,00	0,31	25,20	19,53	133,04	1,96	395,59	4,33	0,01	0,00	279	2011
Каша гречневая рассыпчатая	кг	250	6,01	1502,50	62,96	344,02	0,05	0,00	0,05	0,50	0,00	0,00	18,37	43,42	130,26	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
Хлеб	кг	30	2,57	77,10	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	56,50	1,68	0,00	0,00		2008
Напиток из плодов шиповника	кг	30	1,99	59,70	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:		200	0,70	24,40	24,40	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	0,00	441	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		920	29,26	31,52	152,48	1 011,57	0,36	215,13	0,45	7,49	0,08	0,41	128,44	117,19	395,47	7,61	882,65	11,66	0,03	0,00		

Всего за день:	53,17	56,38	272,28	1 815,98	0,63	225,46	0,58	10,97	0,31	0,77	335,67	200,54	741,97	15,30	1 451,22	18,72	0,07	0,03		
----------------	-------	-------	--------	----------	------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	-------	------	------	--	--

Продукты питания, наименование, единица измерения	Масса продукта, кг	Коэффициенты										Итого за прием пищи	Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	№ район-продукт	Стор. 1						
		Углевода	Белков	Жиров	Соединенных углеводов	Клетчатки	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С					Вит. Е					
Завтрак																					
СУПЕРОДЫ С ПОВАЛОМ	55	0,67	4,38	42,72	221,13	0,07	0,10	0,04	1,10	0,08	0,03	11,30	17,80	43,26	1,41	33,05	1,39	0,00	0,00	2	2011
КАША БЕЛАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНОЙ КРОПЫ	200	5,43	10,60	43,14	232,77	0,45	0,50	0,31	0,3	1,55	0,65	105,50	17,65	71,41	7,42	130,12	5,59	0,00	0,00	174	2011
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,65	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,42	27,44	95,59	0,67	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	6,00	11,00	2,20	272,00	2,30	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	12,27	19,07	120,21	707,72	0,58	11,12	0,39	2,04	1,73	0,81	347,76	76,75	221,24	11,90	757,46	21,28	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ	80	0,94	3,62	5,49	58,81	0,04	2,76	0,30	1,70	0,00	0,03	19,34	13,32	27,72	0,51	193,54	1,99	0,01	0,00	66	2016
СУП-ЛАЩА ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250/35	8,43	11,49	13,46	190,87	0,04	0,65	0,02	2,22	0,03	0,07	29,50	12,41	75,29	0,85	110,91	2,93	0,04	0,02	113	2011
РЫБА ЖИВЕНАЯ	100	0,62	16,17	3,80	163,20	0,01	0,00	0,04	4,02	0,14	0,01	13,74	1,50	8,23	0,16	8,40	0,09	0,00	0,00	230	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,58	8,84	37,96	254,47	0,22	18,45	0,05	0,42	0,13	0,18	73,98	53,45	149,91	2,14	1354,67	14,98	0,06	0,00	312	2011
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		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	16,20	40,50	1,20	59,50	1,68	0,00	0,00		2008
КУСЕЛЬ	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	411	2008
Итого за прием пищи:	955	20,23	40,74	130,86	972,15	0,44	23,86	0,41	10,11	0,30	0,33	155,56	104,59	335,84	6,46	1763,82	23,32	0,11	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:		32,50	69,81	251,07	1679,87	1,02	34,98	0,79	12,15	2,03	1,14	403,12	175,33	557,09	18,96	2521,28	44,59	0,12	0,02		

Наименование продукции	Единица измерения	Количество	Завтрак			Обед			Ужин			Итого	Средняя стоимость
			г	д	к	г	д	к	г	д	к		

БЕЛШИЧНИ С ПИЩЕВОЙ ЦЕЛЮ	105	8.84	6.56	46.59	320.56	0.54	0.63	0.63	0.63	0.63	0.19	0.16	21.41	128.81	0.46	362.78	12.22	0.0	0.02	387	2011	
КАША ГРЕЧЕВАЯ СЛАДКАЯ	200	8.77	9.16	34.80	256.87	0.13	1.29	0.50	0.52	0.00	0.00	15.11	139.53	233.26	2.81	0.50	0.00	0.02	0.02	184	2009	
ХЛЕБ	30	2.37	0.26	26.51	138.51	0.07	0.00	0.30	0.36	0.36	0.00	0.02	4.40	36.20	40.56	1.20	65.50	1.88	0.00	0.00	377	2009
Чай с лимонным	200/15/7	0.46	0.01	15.64	66.17	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	13.96	16.51	16.22	1.64	62.67	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	557	20.63	15.99	136.13	773.04	0.64	3.12	0.90	2.40	0.19	0.22	352.48	157.51	413.82	7.58	261.55	13.90	0.01	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		42																				

Обед

САЛАТ ИЗ МОРОЖИ	100	1.221	0.091	11.33	52.26	0.04	1.94	1.03	0.91	0.91	0.20	0.06	44.61	33.17	48.02	0.67	194.15	4.85	0.06	0.00	41	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.03	3.36	16.52	132.87	0.09	7.29	0.36	0.32	0.06	0.09	35.20	26.75	59.80	0.93	483.94	4.51	0.03	0.00	87	2012	
БЕФСТОГАНОВ	100	15.25	25.44	5.38	311.88	0.66	1.56	0.98	3.15	0.00	0.12	45.47	13.46	145.13	1.56	225.43	7.50	0.10	0.02	250	2011	
РИСОТВАРНЫЙ	250	6.18	10.52	54.78	339.01	0.03	0.00	0.08	0.50	0.00	0.00	5.01	31.73	101.87	1.03	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008	
ХЛЕБ	30	2.57	0.26	26.51	139.61	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.30	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	168	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	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	40.80	1.68	0.00	0.00	168	2008	
Итого за прием пищи:	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.01	0.00	394	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		53																				
Всего за день:		56.87	55.92	276.05	1 839.55	0.67	13.91	2.52	8.63	0.25	0.51	434.95	291.56	835.24	14.31	1 362.12	34.31	0.20	0.04			

Наименование продукции	Единица измерения	Количество	2008		2009		2010		2011		2011																				
			Значение	Удельный вес	Значение	Удельный вес	Значение	Удельный вес	Значение	Удельный вес																					
Завтрак:																															
Булочки с сыром	шт.	60	7,07	11,21	84,12	287,83	0,07	0,05	0,07	1,02	0,11	0,07	144,27	22,54	1,68	1,46	43,49	2,02	0,04	1,20	7	2011									
Каша овсяная термостат. вязкая	кг	200	2,80	10,72	31,73	289,59	0,17	0,50	0,54	1,51	0,10	0,14	120,53	60,52	1,96	1,06	141,42	11,15	0,02	0,00	164	2008									
Коблеинский напиток с молоком	шт.	200	4,31	3,10	26,52	148,02	0,04	0,52	0,02	0,40	0,00	0,11	113,47	16,05	87,89	0,49	149,61	9,05	0,00	0,00	279	2011									
Фрукты	кг	100	0,40	0,40	9,50	47,00	0,03	10,00	0,01	6,83	0,03	0,02	18,00	8,00	11,00	2,20	27,00	2,00	0,01	0,00	328	2011									
Итого за завтрак:		560	18,56	25,44	102,50	710,40	0,31	11,07	0,14	3,51	0,21	0,34	388,78	110,49	411,90	5,70	5,24	24,17	0,14	0,00											
Обед:																															
Салат из свежих овощей с сыром	кг	80	2,78	5,70	4,06	79,12	0,01	1,95	0,03	1,35	0,00	0,04	101,85	12,84	64,71	0,73	112,30	3,26	0,01	0,00	90	2011									
Ци из свежих капусты с картошкой со сметаной	шт.	250	2,67	6,47	8,86	106,40	0,05	12,04	0,24	0,23	0,08	0,06	54,53	21,64	52,37	1,08	325,43	4,96	0,02	0,00	84	2008									
Вареники с капустой со сметаной	шт.	250	26,53	34,11	136,82	963,82	0,32	56,18	0,07	11,05	0,20	0,23	219,03	79,23	266,05	5,20	612,43	18,66	0,09	0,05	394	2011									
Хлеб	шт.	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00		2008									
Хлеб	шт.	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	40,80	1,66	0,00	0,00		2008									
Напиток из плодов шиповника	шт.	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	3,00	1,00	40,00	0,00	0,00	0,00	441	2008									
Итого за прием пищи:		820	37,24	47,10	216,37	1 443,14	0,51	270,14	0,50	14,30	0,37	0,37	402,21	138,63	471,73	10,39	1 476,96	30,14	0,12	0,05											
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %												67																			
Всего за день:			55,82	72,54	318,87	2 161,54	0,82	281,21	0,64	17,84	0,58	0,71	797,99	249,12	883,63	16,09	2 289,41	54,31	0,18	0,05											

ИТОГО ПО ПРИВЕСНОМУ МЕНЮ

Итого	Линейные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Сr, мг	Se, мг					
Итого за весь период	549.67	626.65	2 647.64	18 504.66	8.21	1 268.48	15.85	149.83	9.80	8.77	4 281.94	2 327.98	7 978.94	167.83	22 652.97	430.53	1.89	0.37						
Среднее значение за период	54.97	62.67	264.76	1 850.47	0.82	126.85	1.58	14.98	0.98	0.88	428.19	232.80	797.89	16.78	2 265.24	43.09	0.19	0.04						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	30.5	57.6																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЪЕДА ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
внебюджет 12 и старше	554	904