

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 13
пос.Винодельненский



(Здоренко Г.В.)

« 26 » августа 2024 г.

**Примерное десятидневное меню питания
учащихся 1-4 классов МКОУ СОШ №13 пос.Винодельненский
2024-2025 учебный года.**

Средняя каллораж за день составил:

#ССЫЛКА!

или 1568,63 к или 1400к

Б-

Ж-

У-

Перечень блюд:

Вторые блюда (мясные, гарниры).

Напитки. Соки. Фрукты.

- 1 Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом.
- 2 Каша жидкая молочная из овсяной крупы с сахаром и маслом.
- 3 Рыба тушеная в томате с овощами с пюре картофельным .
- 4 Котлета мясная с макаронами отварными.
- 5 Плов из мяса птицы.
- 6 Купуста тушеная
- 7 Гуляш с кашой рассыпчатой ячневой.
- 8 Тефтели мясные в сметанно томатном соусе с пюре картофельным
- 9 ~~Котлета рубленая из бройлера- цыпленка с кашой рассыпчатой гречневой~~
Биточки мясные с кашой пшеничной рассыпчатой
Птица, тушенная в соусе с макаронами отварными с маслом.

1 Чай с сахаром.

2 Чай с лимоном.

3 Какао со сгущенным молоком.

4 Компот из смеси сухофруктов.

5 Сок фруктовый.

6 Фрукты свежие.

Овощные блюда.

Соус сметанный с томатом.

1

Овощи свежие, соленые (нарезка).

2

3 Икра кабачковая

Горох овощной Консервированный(отварной).

4

5 Салат из квашеной капусты

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО СОГЛАСНО:

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий»

«Нормативной документации для предприятий общественного питания», автор – А.В. Румянцев 2002г., Москва

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», под

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» - издательство Дели Принт, г. Москва 2005г. под редакцией М.П. Могильного.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
382	Какао порошок	4	4											
	Молоко	100	100											
	Сахар	20	20											
	Вода	110	110											
383	Какао порошок	4	4											
	Молоко сгущенное	38	38											
	Сахар	3	3											
	Вода	164	164											
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,9	8,5	14,2	157	0	0,105	39	0,045	132	75	5,25	0,15
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Сыр «Российский»	16	15											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный I сорт	30	30											
	Хлеб ржаной	1/30	1,3	0,2	8	39	0,0096	-	-	0,036	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:	630	40,3	43,58	105,94	838,28	0,2096	11,688	94,043	0,229	355,28	512,436	122,897	5,89
						День 5								
260	Гуляш (из говядины)	1/90/50	21,56	8,96	5,18	188	0,02	0,15	20,8	0,032	12,88	33,6	7,72	0,34
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Говядина	193	142											
	Масло растительное	9	9											
	Мука пшеничная	3	3											
	Лук репчатый	21,6	20,4											
	Томатное пюре	14,4	14,4											
	Масса тушеного мяса		90											
	Масса соуса		50											
	Соль	2	2											
302	Каша рассыпчатая ячневая	1/150/5	3,3	5,9	24,1	163,3	0,07	0	13,33	0	27,4	113,13	16,33	0,61
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Крупа ячневая	50	50											
	Масло сливочное	5	5											
	Соль	3	3											
	Вода	360	360											
70/131	Овощи соленые: огурец или помидор (нарезка) или горох овощной отварной	1/60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25	-	0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
		60	1,86	2,64	3,9	46,8	0,028	10,03	-	0,022	11,21	20,77	9,76	0,45
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25	-	0,043				

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Вода	10	10											
	Крупа рисовая	8,3	8,3											
	Лук репчатый	35	30											
	Масло растительное	5	5											
	Мука пшеничная	6,8	6,8											
	Соль	1,28	1,28											
	Вода	9	9											
331	Соус сметанный с томатом	1/50	0,88	2,5	0,21	40,05	0,008	0,669	16,9		14,62	14,69	4,895	0,919
		Брутто	Нетто											
	Сметана	12,5	12,5											
	Мука пшеничная	3,75	3,75											
	Вода	37,5	37,5											
	Томатное пюре	5	5											
312	Пюре картофельное	1/150	3,12	5,1	18,57	132,6	0,167	21,793	30,6	0,133	44,37	103,914	33,3	1,211
		Брутто	Нетто											
	Картофель	171	128,2											
	вода	89,15	89,15											
	Масло сливочное	6,3	06 янв											
47	салат из квашеной капусты	60	60											
	капуста квашеная	69,4	48,6											
	лук репчатый	7,14	6											
	сахар	3	3											
	масло растительное	3	3											
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
377	Чай с лимоном	200/15/8	0,1	0	15	60	-	0,027	-	0,002	4,8	5,067	1,6	0,347
		Брутто	Нетто											
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Сахар	15	15											
	Вода	150	150											
	Лимон свежий	8	7											
	Хлеб ржаной	1/30	1,95	0,3	12	58,5	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:	632	27,5	27,82	90,73	737,63	0,492	23,019	82,5	34,253	164,89	422,73	130,61	7,577
						День 8								
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,056	-	16,875	0,12	11,925	98,438	19,575	1,001

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
295	Цыпленок бройлер охл.	170	70											
	Вода или молоко	24	24											
	Хлеб пшеничный	16	16											
	Масло растительное	6	6											
	Сухари панировочные	10	10											
	Соль	2,5	2,5											
302	Каша рассыпчатая гречневая	1/150/5	6,7	10,6	49,8	321	0,25	0	20	0	15,9	21,01	28	4,8
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Крупа гречневая	62,6	62,6											
	Масло сливочное	5	5											
	Соль	3,6	3,6											
	Вода	285	285											
73	Икра кабачковая	1/60	0,84	2,88	5,1	49,8	0,028	9,76	-	0,022	11,21	20,5	9,76	0,95
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Икра кабачковая	60	60											
376	чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08
	Хлеб ржаной	1/30	1,95	0,3	12	58,5	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:	580	29,43	33,68	93,14	854,58	0,25	15,78	37,8	0,238	106,1	479,24	207,84	11,1
			24,728	27,86	100,09	834,58								
								День 9						
290/331	Бройлер-цыпленок тушеный в соусе сметанном с томатом	1/100/50	26,2	29,6	6,6	388	0,033		20	0,133	39	143	20	1,8
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	бройлер-цыпленок или окорочок куриный	198/158	142/142											
	масло растительное	2	2											
	соус №330, 331													
203	Макаронные изделия отварные с маслом	1/150/7,5	5,4	6,3	36,6	225	0,049	0,099	51	0,05	75,08	86,7	22,74	1,1
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Макаронные изделия	52,5	52,5											
	Масло сливочное	7,5	7,5											
	Соль	2	2											
	Вода	315	315											
71 /47	Овощи свежие или соленые(нарезка)	60/60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25	-	0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				

