

Утверждаю:

Директор школы М.С.Волоshedова

Утверждаю:

Директор Кашурина Е.И.

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания на 2023 г для льготных категорий обучающихся (обучающиеся 1-11 кл. с ОВЗ и обучающиеся 1-4 кл. из семей, доход которых ниже прожиточного минимума, установленного в субъекте РФ-30 РУБ. В ДЕНЬ НА КАЖДОГО РЕБЕНКА.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Номер рецептуры	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Дети	Б	Ж		У	В1	Е	С	Ca
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	104	4,4	8,04	4,16	106,6	0,04	2,33	8,5000	49,5	0,64
Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	484	0	0	15	60	0	0	0,0000	3,4	0,02
Хлеб пшеничный	30	576	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0,51	5,70,36	5,7	0,36
Хлеб ржаной	30	574	2,41	0,45	12,03	61,81	0,075	0	0,6900	9,9	1,32
Итого за прием:	510		9,06	9,36	46,61	306,71	0,148	2,84	9,1900	68,5	2,34
2 День											
Обед											
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	129	5,46	6,78	14,64	141,42	0,075	2,34	4,5600	19,2	2,34
Чай с сахаром с лимоном	200	459	0,3	0,1	15,29	63,26	0	0,02	1,0000	7,9	0,87
Хлеб ржаной	30	574	2,41	0,45	12,03	61,81	0,075	0	0,6900	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	576	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0,51	5,70,36	5,7	0,36
Итого за прием:	510		10,42	8,2	57,38	344,79	0,183	2,87	6,2500	42,7	4,89
3 День											
Обед											
Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	127	5,1	5,5	9,24	106,86	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97
Кофейный напиток	200	464	1,4	1,2	11,4	62	0,02	0	0,3000	54,3	0,07
Хлеб пшеничный	30	576	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0,51	5,70,36	5,7	0,36
Хлеб ржаной	30	574	2,41	0,45	12,03	61,81	0,075	0	0,6900	9,9	1,32
Итого за прием:	510		11,16	8,02	48,09	308,97	0,228	0,75	7,29	96,6	2,72
4 День											
Обед											
Суп картофельный с рисом на мясокостном бульоне	250	114	18,08	6,4	21,8	217,12	0,09	0,72	0,2400	175,2	1,224

Компот из кураги	200	494	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9
Хлеб пшеничный	30	576	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0,51	5,70,36	5,7	0,36
Хлеб ржаной	30	574	2,41	0,45	12,03	61,81	0,075	0	0,6900	9,9	1,32
Итого за прием:	510		22,78	8,19	67,68	435,55	0,18	1,602	0,24	187,1	2,624
5 День											
Обед											
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	129	5,46	6,78	14,64	141,42	0,075	2,34	4,5600	19,2	2,34
Чай с сахаром с лимоном	200	459	0,3	0,1	15,29	63,26	0	0,02	1,0000	7,9	0,87
Хлеб пшеничный	30	576	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0,51	5,70,36	5,7	0,36
Хлеб ржаной	30	574	2,41	0,45	12,03	61,81	0,075	0	0,6900	9,9	1,32
Итого за прием:	510		10,42	8,2	57,38	203,37	0,183	2,87	6,2500	42,7	4,89
6 День											
Обед											
Борщ из свежей с картофелем на мясокостном бульоне	250	95	1,85	4,43	6,95	75,07	0,04	2,35	8,0000	36,75	1,1
Чай с сахаром с лимоном	200	459	0,3	0,1	15,29	63,26	0	0,02	1,0000	7,9	0,87
Хлеб пшеничный	30	576	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	5,70,36	5,7	0,36
Хлеб ржаной	30	574	2,41	0,45	12,03	61,81	0,075	0	0,6900	9,9	1,32
Итого за прием:	510		6,81	5,85	49,69	278,65	0,148	2,88	9,69	60,25	3,65
7 День											
Обед											
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	104	1,5	4,5	3,8	61,7	0,4	2,32	8,5000	49,5	0,63
Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,7
Хлеб пшеничный	30	576	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	5,70,36	5,7	0,36
Хлеб ржаной	30	574	2,41	0,45	12,03	61,81	0,075	0	0,6900	9,9	1,32
Итого за прием:	510		6,76	5,92	51,35	285,72	0,518	3,23	9,39	85,2	3,01
8 День											
Обед											
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	129	5,46	6,78	14,64	141,42	0,075	2,34	4,5600	19,2	2,34
Чай с сахаром с лимоном	200	459	0,3	0,1	15,29	63,26	0	0,02	1,0000	7,9	0,87
Хлеб пшеничный	30	576	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0,51	5,70,36	5,7	0,36
Хлеб ржаной	30	574	2,41	0,45	12,03	61,81	0,075	0	0,6900	9,9	1,32
Итого за прием:	510		4,96	1,42	42,74	203,37	0,108	0,53	1,69	23,5	2,55

9 День											
Обед											
Суп "крестьянский" с крупой на мясокостном бульоне	250	118	2,4	5	8,5	88,6	0,075	2,48	4,3500	28,75	0,9
Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,7
Хлеб пшеничный	30	576	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	5,70,36	5,7	0,36
Хлеб ржаной	30	574	2,41	0,45	12,03	61,81	0,075	0	0,6900	9,9	1,32
Итого за прием:	510		7,66	6,42	56,05	312,62	0,193	3,39	5,2400	64,45	3,28
10 День											
Обед											
Рассольник "Ленинградский"	250	100	2,62	5,1	13,25	109,38	0,09	2,35	7,1000	16,75	0,86
Чай с сахаром с лимоном	200	459	0,3	0,1	15,29	63,26	0	0,02	1,0000	7,9	0,87
Хлеб пшеничный	30	576	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0,51	5,70,36	5,7	0,36
Хлеб ржаной	30	574	2,41	0,45	12,03	61,81	0,075	0	0,6900	9,9	1,32
Итого за прием:	510		7,58	6,52	55,99	312,75	0,198	2,88	8,79	40,25	3,41

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.