

Утверждаю:

Директор школы М.С.Волоshedова



Утверждаю:

Директор Кашурина Е.И.



Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания на 2023 г для обучающихся 5-11 классов (по 21 руб. в день)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Номер рецептур ы | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценн. Ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | |
|---|--------------------|------------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | Е | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 250 | 259 | 13,2 | 11 | 38,83 | 308 | 0,077 | 1,1 | 0,2200 | 246,4 | 1,54 |
| 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 | 0,0000 | 5,7 | 0,36 |
| Итого за прием: | 480 | 1294 | 15,75 | 11,97 | 69,54 | 449,56 | 0,11 | 1,63 | 1,2200 | 260 | 2,77 |
| 2 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая с курагой | 250 | 236 | 6,45 | 8,15 | 40,23 | 260,07 | 0,08 | 0,2 | 1,6700 | 160,25 | 0,16 |
| 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 | 0,0000 | 5,7 | 0,36 |
| Итого за прием: | 480 | | 9 | 9,12 | 70,94 | 401,63 | 0,113 | 0,73 | 2,6700 | 173,85 | 1,39 |
| 3 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из крупы "Геркулес" вязкая | 250 | 212 | 8,9 | 10,6 | 36,4 | 276,6 | 0,2 | 0,66 | 1,9000 | 198 | 1,55 |
| 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 | 0,0000 | 5,7 | 0,36 |
| Итого за прием: | 480 | | 11,45 | 11,57 | 67,11 | 418,16 | 0,233 | 1,19 | 2,9 | 211,6 | 2,78 |
| 4 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с колбасой | 30/15 | 56 | 3,90 | 4,8 | 9,9 | 98,4 | 0,07 | 0 | 0,3200 | 12 | 0,57 |
| Чай с сахаром с лимоном | 200 | 459 | 0,3 | 0,1 | 15,29 | 63,26 | 0 | 0,02 | 1,0000 | 7,9 | 0,87 |
| Итого за прием: | 245 | | 4,2 | 4,9 | 25,19 | 161,66 | 0,07 | 0,02 | 1,3200 | 19,9 | 1,44 |

| 5 День | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша манная вязкая с маслом сливочным | 250 | 214 | 13,8 | 1,2 | 3 | 78 | 0,07 | 1,3 | 2,0000 | 51 | 0,52 |
| 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 | 0,0000 | 5,7 | 0,36 |
| Итого за прием: | 480 | | 16,35 | 2,17 | 33,71 | 219,56 | 0,103 | 1,83 | 3 | 64,6 | 1,75 |
| 6 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд сыром | 30/15 | 63 | 6,9 | 9 | 10 | 148,6 | 0,03 | 0,1 | 0,3000 | 206 | 0,37 |
| Чай с сахаром с лимоном | 200 | 459 | 0,3 | 0,1 | 15,29 | 63,26 | 0 | 0,02 | 1,0000 | 7,9 | 0,87 |
| Итого за прием: | 245 | | 7,2 | 9,1 | 25,29 | 211,86 | 0,03 | 0,12 | 1,3 | 213,9 | 1,24 |
| 7 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 139 | 7,2 | 8,1 | 24,62 | 200,18 | 0,09 | 0,36 | 1,1200 | 204,25 | 0,64 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 495 | 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 | 78,3 | 0,033 | 0,51 | 5,70,36 | 5,7 | 0,36 |
| Итого за прием: | 480 | | 10,05 | 9,07 | 60,14 | 362,18 | 0,133 | 1,27 | 1,32 | 230,05 | 1,7 |
| 8 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с колбасой | 30/15 | 56 | 3,90 | 4,8 | 9,9 | 98,4 | 0,07 | 0 | 0,3200 | 12 | 0,57 |
| Чай с сахаром с лимоном | 200 | 459 | 0,3 | 0,1 | 15,29 | 63,26 | 0 | 0,02 | 1,0000 | 7,9 | 0,87 |
| Итого за прием: | 200 | | 4,2 | 4,9 | 25,19 | 161,66 | 0,07 | 0,02 | 1,32 | 19,9 | 1,44 |
| 9 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 50 | * | 18,08 | 6,4 | 21,8 | 217,12 | 0,09 | 0,72 | 0,2400 | 175,2 | 1,224 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 495 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 83,7 | 0,01 | 0,4 | 0,2000 | 20,1 | 0,7 |
| Итого за прием: | 250 | | 18,68 | 6,5 | 41,9 | 300,82 | 0,1 | 1,12 | 0,44 | 195,3 | 1,924 |
| 10 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Блинчик с начинкой | 75 | 524 | 7,30 | 11,1 | 1,82 | 136,38 | 0,04 | 0,77 | 0,3000 | 77,27 | 1,62 |
| Чай с сахаром с лимоном | 200 | 459 | 0,3 | 0,1 | 15,29 | 63,26 | 0 | 0,02 | 1,0000 | 7,9 | 0,87 |
| Итого за прием: | 275 | | 7,6 | 11,2 | 17,11 | 199,64 | 0,04 | 0,79 | 1,3 | 85,17 | 2,49 |

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Первалов, 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.