

Утверждаю:

Директор школы М.С.Волоshedова

Утверждаю:

Директор Кашурина Е.И.

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания на 2023 г для обучающихся из многодетных семей (75 руб. один раз в неделю на каждого ребенка)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Номер рецептур ы	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Дети	Б	Ж		У	В1	Е	С	Са
Обед											
Макаронны отварные с сыром	200	259	10,56	8,8	31,06	245,68	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
Бутерброд с колбасой	30/15	56	3,90	4,8	9,9	98,4	0,07	0	0,3200	12	0,57
Итого за прием:	545		14,76	13,7	56,25	407,34	0,147	1,12	1,5400	266,3	2,98
2 День											
Обед											
Вареники с картофелем, со сметаной	150\10	522	6,9	4,9	37,2	220,5	0,09	0,9	0,0000	14	0,58
Чай с сахаром с лимоном	200	459	0,3	0,1	15,29	63,26	0	0,02	1,0000	7,9	0,87
кондитерское изделие	15	582	5,37	10	36	255,48	0,06	0,87	0,0000	12,2	0,56
Итого за прием:	475		12,57	15	88,49	539,24	0,15	1,79	1,0000	34,1	2,01
3 День											
Обед											
Плов с мясом птицы	150/90	375	15,37	10,25	31	277,73	0,05	0,75	0,0000	35	0,9
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
Итого за прием:	570		17,92	11,22	61,71	419,29	0,083	1,28	1	48,6	2,13
4 День											
Обед											
Макаронные изделия отварные с маслом растительным	250	256	18,08	6,4	21,8	217,12	0,09	0,72	0,2400	175,2	1,224
Сосиска отварная	90	77	9,45	15,39	0,18	177,03	0,14	0,4	0,0000	32	1,36
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:	740		0	8,19	67,68	435,55	0,18	1,602	0,24	187,1	2,624

5 День												
Обед												
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	279	23,85	11,55	22,5	289,35	0,12	0,9	0,0000	229,5	1,125	
Кондитерское изделие	50	*	18,08	6,4	21,8	217,12	0,09	0,72	0,2400	175,2	1,224	
Кисель плодово-ягодный из концентратов	200	484	0	0	15	60	0	0	0,0000	3,4	0,02	
Итого за прием:	610		41,93	17,95	59,3	566,47	0,21	1,62	0,2400	408,1	2,369	
6 День												
Обед												
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	202	14,75	11,02	65,32	419,46	0,35	1,05	0,0000	27,75	7,85	
Тефтели мясные паровые	90	348	12,47	8,36	6,9	152,72	3	0,3	0,0000	10	1,32	
Хлеб пшеничный	30	576	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0,51		5,7	0,36	
Чай с сахаром с лимоном	200	82	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,2	7,0000	16,1	2,21	
Итого за прием:	470		29,87	20,65	97,44	694,88	3,413	2,06	7	59,55	11,74	
7 День												
Обед												
Картофель тушеный с мясом кур	150/90		18,8	14,3	25,8	307,1	0,18	0,6	15,0000	31	3,36	
Горошек консервированный	100	*	3,1	0,2	6,5	40,2	0,11	0	10,0000	20	0,2	
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	0,02	0,2		5,7	0,36	
Итого за прием:	770		24,75	15,47	67,82	509,3	0,32	1,2	25,2	76,8	4,62	
8 День												
Обед												
Каша рисовая молочная с маслом слив.	250	236	6,45	8,15	40,23	260,07	0,08	0,2	1,6700	160,25	0,16	
Кондитерское изделие	50	*	18,08	6,4	21,8	217,12	0,09	0,72	0,2400	175,2	1,224	
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	200	457	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	
Итого за прием:	745		22,18	11,3	41	354,42	0,16	0,72	0,56	192,3	2,614	
9 День												
Обед												
Голубцы ленивые	150	333	16,5	18,6	6	257,4	0,06	0,45	10,8000	36	2,56	
Кондитерское изделие	50	*	18,08	6,4	21,8	217,12	0,09	0,72	0,2400	175,2	1,224	
Хлеб пшеничный	30	576	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	5,70,36	5,7	0,36	
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:	530	1071	37,43	25,97	63,32	636,73	0,193	2,08	11,24	237	4,844
10 День											
Обед											
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	82	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,2	7,0000	16,1	2,21
Итого за прием:	375		7,7	11,5	11,62	180,78	0,07	0,97	7,3	93,37	3,83

Примечание:

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.

* - продукция промышленного производства