

Утверждаю:

Директор школы М.С.Волошедова



Утверждаю:

Директор Кашурина Е.И.



Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания на 2023 г для учащихся 1-4 классов (85 рубль 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Макароны 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 |
| Фрукт по сезону | 1шт | 82 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 0,2 | 7,0000 | 16,1 | 2,21 |
| 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 | | 15,16 | 14,1 | 66,05 | 451,74 | 0,177 | 1,32 | 8,5400 | 282,4 | 5,19 |
| 2 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Фрукт по сезону | 1шт | 82 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 0,2 | 7,0000 | 16,1 | 2,21 |
| кондитерское изделие | 15 | 582 | 5,37 | 10 | 36 | 255,48 | 0,06 | 0,87 | 0,0000 | 12,2 | 0,56 |
| Итого за прием: | 475 | | 12,97 | 15,4 | 98,29 | 583,64 | 0,18 | 1,99 | 8,0000 | 50,2 | 4,22 |
| 3 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Салат овощной | 100 | 18 | 1 | 6,1 | 3,5 | 72,9 | 0,05 | 3 | 13,4000 | 17 | 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: | 570 | | 18,92 | 17,32 | 65,21 | 492,19 | 0,133 | 4,28 | 14,4 | 65,6 | 2,83 |
| 4 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Кукуруза консервированная | 100 | * | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40,2 | 0,11 | 0 | 10,0000 | 20 | 0,2 |
| Фрукт по сезону | 1 шт. | 82 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 0,2 | 7,0000 | 16,1 | 2,21 |
| Итого за прием: | 740 | | 0 | 8,19 | 67,68 | 435,55 | 0,18 | 1,602 | 0,24 | 187,1 | 2,624 |

5 День

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | * | 6 | 6,4 | 9,4 | 119,2 | 0,16 | 0 | 5,2000 | 480 | 0,4 |
| Кисель плодово-ягодный из концентратов | 200 | 484 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0,0000 | 3,4 | 0,02 |
| Итого за прием: | 610 | | 47,93 | 24,35 | 68,7 | 685,67 | 0,37 | 1,62 | 5,4400 | 888,1 | 2,769 |

6 День

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Салат Витаминный | 100 | 2 | 1,2 | 5,1 | 5,5 | 72,7 | 0,03 | 2,4 | 13,0000 | 34 | 0,93 |
| 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: | 570 | | 31,07 | 25,75 | 102,94 | 767,58 | 3,443 | 4,46 | 20 | 93,55 | 12,67 |

7 День

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | * | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,09 | 0,85 | 4,0000 | 14 | 2,8 |
| Итого за прием: | 770 | | 25,75 | 15,67 | 88,02 | 595,9 | 0,41 | 2,05 | 29,2 | 90,8 | 7,42 |

8 День

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|--------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | * | 6 | 6,4 | 9,4 | 119,2 | 0,16 | 0 | 5,2000 | 480 | 0,4 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----|-----|-------|------|------|--------|---|------|------|--------|-------|-------|
| 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 | | 28,18 | 17,7 | 50,4 | 473,62 | | 0,32 | 0,72 | 5,76 | 672,3 | 3,014 |

| 9 День | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Фрукт по сезону | 1 шт. | 82 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 0,2 | 7,0000 | 16,1 | 2,21 |
| 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 | 1153 | 37,83 | 26,37 | 73,12 | 681,13 | 0,223 | 2,28 | 18,24 | 253,1 | 7,054 |
| 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 |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | * | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,09 | 0,85 | 4,0000 | 14 | 2,8 |
| Фрукт по сезону | 1 шт. | 82 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 0,2 | 7,0000 | 16,1 | 2,21 |
| Итого за прием: | 375 | | 8,7 | 11,7 | 31,82 | 267,38 | 0,16 | 1,82 | 11,3 | 107,37 | 6,63 |

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. 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