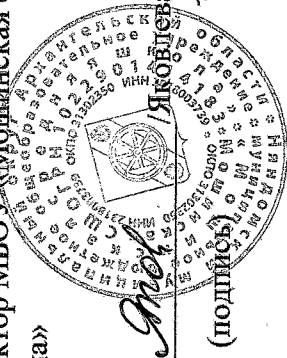


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Мошинская средняя
школа»



Яковлева И.Н.

(подпись)

16.10.2023г.

Примерное

10-ти дневное меню горячих обедов

для организации питания детей с 7 до 11 лет

в МБОУ «Мошинская средняя школа»

(весна)

Биохимический состав

Первая неделя

Меню	№ рецептуры	Выход, гр.	Пищевые вещества					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б, г	Ж, г	У, г	Эн. ц, ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	P	I		
Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	137	250/25	2,0	2,24	14,8	90	0,32	0,36	0,04	8,01	24,46	23,6	25,64	1		
Каша пшеничная с маслом сливочным	302	200/10	6,0	8,4	41,2	218	0,1	0,82	0,16	1,14	132,1	38,04	159,7	1		
Какао со ступённым молоком	694	200	9,4	5,0	32,5	380	0,02	0,4	0,06	1,6	152,9	24,8	179,0	1		
Бутерброд с маслом и сыром	3	25/5/15	6,94	10,37	15,45	184,4	72,0	0	0,03	0,14	182,7	10,9	119,5	2		
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	С		
Яблоко		100	0,4	0	9,8	42,0	0,0005	0,002	0,03	10,0	16,0	9,0	8,5	2		
Всего за день			21,64	26,0	129,1	1005,4	72,4	1,51	0,37	19,3	508,0	110,2	504,6	8		
Помидоры свежие в нарезке	576	60	0,72	0,12	2,28	14,4	21,0	0,27	0,02	6,9	5,0	5,5	12,0	0		
Суп молочный рисовый		250	7,0	8,1	20,7	192	0,02	0,144	0,05	0,46	66,31	9,92	62,0	0		
Запеканка картофельная с мясом говядины с томатным соусом	478	175/50	18,8	19,04	32,2	382,8	0,04	7,9	0,24	5,62	33,2	63,26	203,9	3		
Сок натуральный	707	200	1,0	0	20,2	85,3	0,05	0,7	0,022	4,0	14,0	9,0	65,0	2		
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	С		
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1		
Всего за день			31,86	27,73	105,72	840,34	21,11	9,114	0,59	17,08	171,6	112,7	385,3	8		
Салат из зелёного горошка с м/р	10	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,41	0	0,07	6,6	12,9	12,48	35,97	0		
Щи со свежей капустой со/см	124	250/10	1,86	3,8	9,04	78,93	0,04	30,3	20,0	0	42,09	23,52	46,38	0		
Рис отварной с м/сл	511	150	3,0	7,5	29,78	203,7	21,6	0	0,024	0	13,7	21,6	68,2	0		
Рыба (треска) отварная	377	100	18,8	7,87	4,67	165,33	8,6	0	0,09	0,4	39,0	48,3	211,5	0		
Компот из сухофруктов	639	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0	0	0,3	17,25	4,5	11,55	0		
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	С		
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1		
Всего за день			30,12	22,76	106,39	781,71	195,0	30,6	20,9	28,8	207,6	145,0	432,0	5		
Салат из свежих огурцов и помидоров с р/м	20	100	1,2	4,0	3,7	69	30,0	0	0,03	32,7	32,7	15,8	41,0	0		
Борщ со свежей капустой со/см	110	250/10	2,0	3,7	13,3	95	20,0	0	0,03	20,7	43,0	27,0	56,5	1		
Макаронны отварные с м/сл.	516	150	5,55	4,35	36,0	207	21,0	0	0,075	0	22,05	8,7	48,15	0		
Котлета рубленая из курицы с соусом	428	50/50	9,3/1,3	6,75/2,4	9,1/4,2	135,5/44	0	0	0,11	0	0,006	0	0	0		
Компот из свежих фруктов	631	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0	0,02	0	12	0	2,4	С		

Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	С
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	50,0	16,4	25,0	1
Всего за день			23,89	21,86	118,95	826,34	71,0	0,1	0,53	53,5	162,9	76,5	190,5	6,	
Огурец свежий в нарезке	16	60	0,42	0	1,08	6,0	0	0,015	0,014	1,4	8,0	6,5	12,0	0,	
Суп рыбный с треской	181	250	2,0	4,9	14,3	110	1,15	1,5	0,1	9,1	45,3	8,93	113,0	1,	
Картофельное пюре с м/сл.	520	150	3,26	6,17	22,05	157,1	18,0	0	0,1	17,1	16,8	21,1	51,2	0,	
Котлета мясная из говядины с т/с	451	50/50	12,74	13,83	11,63	214,82	0	0	0,03	0	8,06	14,9	120,8	17	
Компот из кураги	639	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0	0	0,3	17,25	5,5	11,55	0,	
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	С	
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1	
Всего за день			23,09	25,38	108,21	771,51	19,2	1,62	0,51	28,0	148,5	81,93	351,0	17	
Всего за 5 дней			130,58	123,73	568,37	4225,3	378,71	42,94	22,9	146,7	1199	526,3	1826,8	20	

Вторая неделя

Меню	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества				Эн. ц, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б, г	Ж, г	У, г	Эн. ц, ккал		А	Е	В1	С	Са	Mg	P	F	
Огурец свежий в нарезке	16	60	0,42	0	1,08	6,0	0	0,015	0,014	1,4	8,0	6,5	12,0	0,		
Суп гороховый	139	250	6,2	5,6	22,3	167	1,0	2,5	0,12	18,0	32,0	21,6	60,8	2,		
Перловка отварная с м/сл	330	150	4,5	4,35	31,7	183,6	0	0	0,1	0	19,0	14,0	101,0	0,		
Тфтели из говядины с том/соусом	461	60/50	8,37/1,3	12,4/2,4	8,54/4,2	179,3/44	0/0,05	0/0,16	0,03/0,02	2,0/1,11	11,86/4,14	12,84/3,4	91,8/14,5	1,3/0,		
Сок натуральный	707	200	1,0	0	20,2	85,3	0,05	0,7	0,022	4,0	14,0	9,0	65,0	2,		
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,		
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,		
Всего за день			26,13	25,22	118,36	831,04	2,2	3,48	0,57	26,61	142,1	92,34	387,5	9,		
Салат свекольно-яблочный с м/р	51	100	1,53	4,17	8,63	79,58	30,0	0	0,02	7,63	44,75	17,96	41,31	1,		
Суп картофельный с вермишелью с курой	140	250	2,9	2,63	20,79	118,98	0,1	16,5	12,0	0	23,28	25,2	64,8	1,		
Греча отварная	508	150	11,4	8,4	51,45	327	20,0	0	0,25	0	18,5	120,3	181,4	4,		
Кура отварная	487	100	19,2	7,4	0,6	150,0	0,04	1,1	0,053	1,35	12,0	12,92	104,2	1,		
Компот из сухофруктов	639	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0	0	0,3	17,25	4,5	11,55	0,		
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,		

Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,
Всего за день			39,7	23,08	140,62	959,15	50,14	17,7	12,58	9,38	168,9	206,9	445,7	10,
Помидоры свежие в нарезке	576	60	0,72	0,12	2,28	14,4	21,0	0,27	0,02	6,9	5,0	5,5	12,0	0,
Борщ со свежей капустой со/см	110	250/10	2,0	3,7	13,3	95	20,0	0	0,03	20,7	43,0	27,0	56,5	1,
Макаронны отварные с м/сл	516	150	5,55	4,35	36,0	207	21,0	0	0,075	0	22,05	8,7	48,15	0,1
Гуляши из говядины с/с	437	50/50	13,9	6,5	4,0	132	1,49	0,5	0,07	5,07	16,7	18,0	119,2	2,
Кисель из сухого концентрата	648	200	0,4	0	37,8	156	0	0	0	4,4	22,0	6,0	18,0	0,
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,
Всего за день			26,91	15,14	123,72	770,24	43,7	0,9	0,46	37,2	161,9	90,2	296,3	6,
Салат из свежих огурцов и помидоров с р/м	20	100	1,2	4,0	3,7	69	30,0	0	0,03	32,7	32,7	15,8	41,0	0,1
Щи со свежей капустой со/см	124	250/10	1,86	3,8	9,04	78,93	0,04	30,3	20,0	0	42,09	23,52	46,38	0,
Рис отварной с м/сл.	511	150	3,0	7,5	29,78	203,7	21,6	0	0,024	0	13,7	21,6	68,2	0,1
Котлета рубленая из кури с соусом	413	50/50	9,3/1,3	6,75/2,4	9,1/4,2	135,5/4	0	0	0,02	0	14,0	9,33	81,67	1,1
Сок натуральный	707	200	1,0	0	20,2	85,3	0,05	0,7	0,022	4,0	14,0	9,0	65,0	2,
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,
Всего за день			22	24,92	106,36	782,27	51,7	31,1	20,36	36,8	169,6	104,25	344,7	7,
Салат из зеленого горошка с м/р	10	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,41	0	0,07	6,6	12,9	12,48	35,97	0,
Рассольник ленинградский со/см	132	250/10	3,0	4,5	20,1	135	0,09	16,75	20,0	0	25,46	26,24	74,6	1,1
Картофельное пюре с м/сл.	520	150	3,26	6,17	22,05	157,1	18,0	0	0,1	17,1	16,8	21,1	51,2	0,1
Котлета рыбная из трески	388	90	21,26	9,02	20,4	251,52	7,68	0	0,08	0,8	31,52	27,68	184,3	0,
Компот из свежих фруктов	631	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0	0,02	0	12,0	0	2,4	0,
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,
Всего за день			33,85	23,47	118,94	869,62	52,36	16,85	20,53	24,6	151,8	112,5	390,9	5,
Всего за 5 дней			148,59	111,83	608,0	4212,32	200,1	71,0	54,5	134,6	794,6	905,43	1865,1	39
Всего за 10 дней			279,17	235,56	1176,37	8437,62	578,81	112,0	77,4	281,3	1993	1431,8	3691,9	24,

Примечание: расчеты произведены на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» издательство «Хлебпродинформ» Москва – 2004 г.

- для приготовления блюд используется йодированная соль;
- салаты из сырых овощей с использованием ошощей урожая предыдущего года только до марта месяца
- «С» витаминизация 3-х блюд проводится.

Заведующая столовой

Н.Л. Прокопьева

