

Утверждено



Киржинова Р.К.



Согласовано
Директор

Примерное десятидневное меню горячего питания учащихся 1-11 классов (завтрак)

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Каша пшенная жидкая молочная	200	182	6,83	10,65	42,75	295,45	0,17	1,06	52,73	1,76	125,82	167,61	43,27	1,15
Какао с молоком	200	382	3,72	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,30	111,11	25,56	2,00
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Яблоко свежее	100	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:	550					581,86								
2 день														
Котлеты куриные с соусом	50/70	294	8,90	11,85	12,36	191,64	0,07	0,47	50,62	0,12	48,26	55,91	14,19	1,00
Пюре картофельное	180	312	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					533,24								
3 день														
Макароны отварные с сыром	250/20	204	14,07	7,02	53,20	332,50	0,11	0,14	52,00	0,26	194,65	161,95	21,37	1,62
Компот из свежих фруктов	200	346	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	0,00	0,07	23,02	11,50	7,63	0,24
Пряник	30		1,59	1,62	20,85	103,20	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	12,30	2,70	0,24
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					693,80								
4 день														
Салат из белокочанной капусты	100	45	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52

Плов из курицы	200	291	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	6,03	19,47	1,26	46,35	175,33	54,04	1,97
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					576,35								
5 день														
Кнели из кур с соусом	50/70	301	9,26	15,85	7,19	168,30	0,04	0,94	64,16	0,00	53,61	69,04	12,77	0,91
Гречка отварная	180	302	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
Компот из сухофруктов	200	349	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					696,23								
6 день														
Макароны отварные с сыром	250/20	204	14,07	7,02	53,20	332,50	0,11	0,14	52,00	0,26	194,65	161,95	21,37	1,62
Компот из свежих фруктов	200	346	0,45	0,1	33,99	141,2	0,02	12	0	0,07	23,02	11,5	7,626	0,24
Пряник	30		1,59	1,62	20,85	103,20	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	12,30	2,70	0,24
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					693,8								
7 день														
Котлета рыбная с соусом	50/60	234	7,53	5,19	8,21	109,65	0,06	0,24	26,34	0,31	43,32	98,95	16,23	0,50
Пюре картофельное	180	312	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21
Чай с лимоном	200/10	377	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					453,25								
8 день														
Каша рисовая жидкая молочная	200	182	4,64	9,75	39,45	264,55	0,05	1,06	52,73	0,41	118,54	125,58	27,38	0,45
Какао с молоком	200	382	3,72	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,30	111,11	25,56	2,00
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Яблоко свежее	100	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:	550					550,96								
9 день														
Курица отварная с соусом	70/50	288	15,87	11,83	2,93	181,72	0,04	0,02	30,90	0,12	41,65	111,70	16,64	1,50

Гречка отварная	180	302	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
Компот из сухофруктов	200	349	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					709,65								
10 день														
Винегрет овощной	100	67	1,62	7,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
Рагу из курицы	200	289	14,35	13,39	17,37	248,00	0,08	12,95	16,69	0,48	42,06	123,66	44,23	2,19
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					522,78								

Примечание:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017

Утверждено

Киржинова Р.К.



Согласовано
Директор

Примерное десятидневное меню горячего питания учащихся 1-11 классов в (обед)

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
I день														
Суп картофельный с горохом	250	102	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
Курица отварная с соусом	70/50	288	15,87	11,83	2,93	181,72	0,04	0,02	30,90	0,12	41,65	111,70	16,64	1,50
Макаронные изделия с маслом	180	203	6,55	6,94	36,55	234,86	0,07	0,00	34,29	0,19	14,57	45,09	9,77	0,98

7 день														
Рассольник ленинградский	250	96	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
Котлеты куриные с соусом	50/70	294	8,90	11,85	12,36	191,64	0,07	0,47	50,62	0,12	48,26	55,91	14,19	1,00
Гречка отварная с маслом	180	302	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
Компот из свежих фруктов	200	69,2	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	0,00	0,07	23,02	11,50	7,63	0,24
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					845,87								
8 день														
Суп картофельный с горохом	250	102	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
Рагу из курицы	300	289	21,53	20,09	26,06	372,00	0,12	19,42	25,03	0,72	63,09	185,49	66,34	3,29
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					693,33								
9 день														
Борщ из свежей капусты	250	82	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
Кнели из кур с соусом	50/70	301	9,26	15,85	7,19	168,30	0,04	0,94	64,16	0,00	53,61	69,04	12,77	0,91
Рис отварной с маслом	180	304	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,72	1,64	73,13	19,60	0,63
Компот из сухофруктов	200	349	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					768,04								
10 день														
Суп картофельный с рисовой крупой	250	25,25	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
Котлета рыбная с соусом	50/70	234	7,67	5,68	8,79	117,06	0,06	0,25	29,72	0,31	46,05	101,22	16,76	0,52
Пюре картофельное	180	312	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					544,41								

Примечание:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017