

Утверждено

ИП Киржинова Р.К.

Р.К. Киржинова



Согласовано
Директор

**Примерное десятидневное меню однократного горячего питания
1-11 классов (обед)**

| Наименование | Выход, г | Номер рецептур ы по сборнику , № | Содержание веществ, г | | | Энерг. Ценнос ть | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------------------------|-------------|---|-----------------------|-------|----------|------------------------|---------------|------|-----------|------|----------------------|-------|--------|-------|
| | | | белк и | жиры | углеводы | | А | Е | С | В1 | Fe | Са | Mg | P |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 1/250 | 102 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,00 | 2,42 | 5,82 | 0,22 | 2,05 | 42,67 | 35,57 | 88,10 |
| Гуляш из мяса (говядина или свинина) | 1/50/50 | 260 | 14,5 5 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 | | 0,92 | 0,03 | 3,06 | 21,81 | 22,03 | 154,1 |
| Гречка отварная с маслом | 1/150 | 302 | 8,60 | 6,09 | 38,67 | 243,99 | 0,00 | 0,61 | 0,00 | 0,20 | 4,56 | 14,96 | 135,96 | 204,1 |
| Хлеб | 1/50 | | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 376 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| Итого: | 750 | | | | | 786,14 | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 1/250 | 82 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,00 | 2,4 | 10,6 7 | 0,05 | 1,22 | 49,7 | 26,12 | 54,6 |
| Плов из птицы | 1/250 | 304 | 25,5 5 | 23,45 | 42,5 | 432,0 | 0,3 | 0,00 | 1,2 | 0,3 | 2,42 | 47,97 | 55,72 | 249,4 |
| Хлеб | 1/50 | | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----|------|-------|-------|---------------|------|---|------|------|------|-------|--------|-------|
| Компот из сухофруктов | 1/200 | 349 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0 | 18,1 | 0,01 | 0,69 | 32,48 | 17,46 | 23,44 |
| Итого: | 750 | | | | | 785,45 | | | 5 | | | | | |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский | 1/250 | 96 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 143,45 | 0,00 | 2 | 8,37 | 0,09 | 0,93 | 29,15 | 21,17 | 56,72 |
| Котлеты куриные с соусом | 1/50/50 | 295 | 10,6 | 22,5 | 6,5 | 266,6 | 0,00 | 0 | 1,85 | 0,07 | 1,61 | 60,83 | 18,2 | 123 |
| Пюре картофельное | 1/150 | 128 | 3,2 | 9,10 | 17,87 | 171,82 | 0,01 | 0 | 17,6 | 0,14 | 1,02 | 41,40 | 27,2 | 86,50 |
| Хлеб | 1/50 | | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0 | 9 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 376 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 56,0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| Итого: | 750 | | | | | 754,77 | | | 0,00 | | | | | |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Пиц из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 88 | 1,76 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,00 | 2 | 15,7 | 0,06 | 0,83 | 49,25 | 22,12 | 49,0 |
| Тефтели из мяса (говядина или свинина) | 1/60/50 | 279 | 6,88 | 16,49 | 9,99 | 226,0 | 0,01 | 2 | 0,91 | 0,18 | 0,88 | 22,88 | 16,71 | 86,1 |
| Гречка отварная с маслом | 1/150 | 302 | 8,60 | 6,09 | 38,67 | 243,99 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,20 | 4,56 | 14,96 | 135,96 | 204,1 |
| Хлеб | 1/50 | | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Компот из апельсинов | 1/200 | 346 | 0,4 | 0,01 | 33,69 | 141,2 | 0,00 | 0 | 7,6 | 0,03 | 0,14 | 23,52 | 6,63 | 8,5 |
| Итого: | 750 | | | | | 817,84 | | | | | | | | |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рисом | 1/250 | 101 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,00 | 1 | 8,25 | 0,09 | 0,87 | 26,7 | 22,77 | 55,97 |
| Поджарка из мяса (говядина или свинина) | 1/50/50 | 251 | 10,2 | 32,0 | 12,6 | 341 | 0,00 | 0 | 1,4 | 0,54 | 1,4 | 20,0 | 17 | 121 |
| Макаронны отварные с маслом | 1/150 | 309 | 5,51 | 4,5 | 26,44 | 168,45 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,05 | 1,11 | 4,86 | 21,12 | 37,17 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------|-----|------|------|-------|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Хлеб | 1/50 | | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 376 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| Итого: | 750 | | | | | 768,1 | | | | | | | | |

6 день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|-----|-----------|-------|-------|---------------|------|------|------|------|------|-------|--------|----------------|
| Суп картофельный с вермишелью | 1/250 | 103 | 2,68 | 2,83 | 17,45 | 118,25 | 0,00 | 1,42 | 8,25 | 0,11 | 1,12 | 29,2 | 27,27 | 67,57 |
| Гуляш из мяса (говядина или свинина) | 1/50/50 | 260 | 14,5 5 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 | 0,92 | 0,03 | 0,20 | 3,06 | 21,81 | 22,03 | 154,1 204,1 |
| Гречка отварная с маслом | 1/150 | 302 | 8,60 | 6,09 | 38,67 | 243,99 | 0,00 | 0,61 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 14,96 | 135,96 | 2 |
| Хлеб | 1/50 | | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Компот из сухофруктов | 1/200 | 349 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,51 | 5 | 0,01 | 0,69 | 32,48 | 17,46 | 23,44 |
| Итого: | 750 | | | | | 832,94 | | | | | | | | |

7 день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|-----|-----------|-------|-------|---------------|------|------|-----------|------|------|-------|-------|------------|
| Суп из овощей | 1/250 | 99 | 1,58 | 4,98 | 9,14 | 95,25 | 0,00 | 2,32 | 10,3 7 | 0,07 | 0,77 | 34,85 | 20,75 | 49,27 |
| Плов из мяса (говядина или свинина) | 1/50/20 0 | 265 | 20,8 7 | 46,82 | 43 | 678,3 | 0,00 | 4,53 | 2,12 | 0,65 | 3,01 | 20,62 | 65,9 | 290,2 8 |
| Хлеб | 1/50 | | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 376 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| Итого: | 750 | | | | | 946,45 | | | | | | | | |

8 день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|-----|-----------|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|-------|-------|------------|
| Суп картофельный с горохом | 1/250 | 102 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,00 | 2,42 | 5,82 | 0,22 | 2,05 | 42,67 | 35,57 | 88,10 |
| Жаркое по-домашнему (говядина или свинина) | 1/50/20 0 | 259 | 16,8 7 | 40,46 | 22,74 | 525,26 | 0,00 | 4,24 | 9,27 | 0,51 | 4,14 | 39,35 | 58,75 | 247,1 6 |
| Хлеб | 1/50 | | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Компот из свежих яблок | 1/200 | 342 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,00 | 0,02 | 5,4 | 0,02 | 0,8 | 12 | 4 | 4 |

| Итого: | | 750 | 9 День | | | | | | | | | | 900,41 | | |
|------------------------------|------------|-----|--------|------|-------|---------------|------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| Борщ с капустой и картофелем | 1/250 | 82 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,00 | 2,4 | 10,6 | 7 | 0,05 | 1,22 | 49,7 | 26,12 | 54,6 |
| Котлеты куринные с соусом | 1/50/50 | 295 | 10,6 | 22,5 | 6,5 | 266,6 | 0,00 | 0,94 | 1,85 | 0,07 | 1,61 | 60,83 | 18,2 | 123 | |
| Макароны отварные с маслом | 1/150 | 309 | 5,51 | 4,5 | 26,44 | 168,45 | 0,00 | 0,97 | 0,00 | 0,05 | 1,11 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | |
| Хлеб | 1/50 | | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | |
| Чай с сахаром | 1/200 | 376 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 12,0 | 6,0 | 8,0 | |
| Итого: | 750 | | | | | 711,7 | | | | | | | | | |
| 10 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 1/250 | 96 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 143,45 | 0,00 | 2,35 | 8,37 | 0,09 | 0,93 | 29,15 | 21,17 | 56,72 | |
| Тефтели с соусом | 1/60/40 | 279 | 11,3 | 7,39 | 4,00 | 128,61 | 0,01 | 0,32 | 0,48 | 0,02 | 0,52 | 24,08 | 11,83 | 58,91 | |
| Пюре картофельное | 1/150 | 128 | 3,2 | 9,10 | 17,87 | 171,82 | 0,01 | 0,24 | 9 | 0,14 | 1,02 | 41,40 | 27,2 | 86,50 | |
| Хлеб | 1/50 | | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | |
| Компот из апельсинов | 1/200 | 346 | 0,4 | 0,01 | 33,69 | 141,2 | 0,00 | 0,14 | 7,6 | 0,03 | 0,14 | 23,52 | 6,63 | 8,5 | |
| Итого: | 750 | | | | | 701,98 | | | | | | | | | |

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лашинной. - М.: «Хлебпродлинформ», 2004

| 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|-----|------|------|-------|---------------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| Салат витаминный | 1/70 | 40 | 1,05 | 3,15 | 6,78 | 61,81 | 0,35 | 3,15 | 4,41 | 0,02 | 0,60 | 23,94 | 12,60 | 95,20 |
| Котлеты из курицы | 1/50 | 295 | 9,10 | 5,94 | 6,90 | 111,00 | 0 | 0,90 | 0,40 | 0,04 | 0,90 | 29,00 | 15,00 | 54,00 |
| Пюре картофельное | 1/150 | 128 | 3,41 | 6,32 | 23,57 | 171,82 | 4,00 | 0,2 | 5,6 | 0,15 | 1,0 | 40,0 | 30,0 | 84,0 |
| Хлеб пшеничный | 1/30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| Компот из сухофруктов | 1/200 | 349 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,51 | 5 | 0,01 | 0,69 | 32,48 | 17,46 | 23,44 |
| Итого: | 500 | | | | | 547,57 | | | | | | | | |

| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------|-----|------|------|-------|---------------|------|------|------|------|------|-------|-------|--------|
| Горошек консервированный | 1/60 | | 1,8 | 0,3 | 4,5 | 34,8 | 0,04 | 0 | 4,68 | 0,06 | 0,76 | 12 | 11,4 | 37,8 |
| Тфтели с соусом | 1/60/30 | 279 | 7,17 | 8,65 | 3,60 | 115,75 | 0,01 | 0,29 | 0,43 | 0,02 | 0,47 | 21,67 | 10,65 | 53,02 |
| Гречка отварная с маслом | 1/120 | 302 | 6,88 | 6,87 | 30,94 | 195,19 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 0,16 | 3,65 | 11,97 | 7 | 163,30 |
| Хлеб пшеничный | 1/30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 376 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| Итого: | 500 | | | | | 471,88 | | | | | | | | |

| 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------|-----|-------|-------|-------|---------------|------|------|------|------|------|-------|-------|--------|
| Кондитерское изделие | 1/60 | 2,5 | 11,60 | 15,80 | 12,60 | 277,9 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 |
| Плов из птицы | 1/200 | 304 | 20,44 | 18,76 | 34,0 | 345,6 | 0,24 | 0,00 | 0,96 | 0,24 | 1,94 | 38,38 | 44,58 | 199,52 |
| Хлеб пшеничный | 1/30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| Чай с лимоном | 1/200/10 | 377 | 0,2 | 0,0 | 13,6 | 56 | 0,00 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0,8 | 16 | 6 | 8 |
| Итого: | 500 | | | | | 749,64 | | | | | | | | |

| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| Огурцы свежие порционно | 1/60 | | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 | 0,00 | 0,03 | 2,1 | 0,00 | 0,15 | 5,1 | 4,2 | 9 |
| Поджарка из мяса (говядина или свинина) | 1/50/40 | 251 | 9,18 | 13,8 | 11,34 | 306,9 | 0 | 0,45 | 1,26 | 6 | 1,26 | 18 | 15,3 | 108,9 |
| Макаронны отварные с маслом | 1/150 | 309 | 5,51 | 4,5 | 26,44 | 168,45 | 0,00 | 0,97 | 0,00 | 0,05 | 1,11 | 4,86 | 21,12 | 37,17 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------|-----|------|------|-------|---------------|------|------|------|------|------|-------|------|------|
| Хлеб пшеничный | 1/30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| Компот из апельсинов | 1/200 | 346 | 0,4 | 0,01 | 33,69 | 141,2 | 0,00 | 0,14 | 7,6 | 0,03 | 0,14 | 23,52 | 6,63 | 8,5 |
| Итого: | 530 | | | | | 689,99 | | | | | | | | |

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004