

Утверждаю:

Директор муниципального

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная

школа №3»

Бельдиева А.Г.



Мушкетер

Примерное 10-дневное меню

Для организации горячего обеда учащихся

1-9 классов общеобразовательных школ

за счет средств бюджета

на 2024-2025 год.

Пос.Ставропольский

Наименование блюда	Масса порции гр	Сырые вещества			Энергичность	Витаминный состав						№ рецептур	№ сборник а рц.		
		Белки, г	Жиры, г	Углебо ды, г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2			PP	C
2	3	4	5	6	7										

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Личья кабарчковая	160	0,36	1,98	2,46	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	0,99	0,01	0,01	2,3	53	2011
Котлета из филе Минтая	190	11,41	5,13	14,85	151,2	55,7	28,79	157,1	0,95	0,081	0,09	1,63	0,35	234	2013
Картофельное пюре	180	3,86	6,41	30,67	495,8	18,69	39,16	104,8	1,76	0,2	0,12	2,08	28	318	2011
Каша из пшеницы	200	0,67	0,28	29,33	122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2016
Молоко каппинованное	150	0,6	0,6	13,5	66	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,03	0,045	15	368	2011
Хлеб пшеничный I сорт	150	39,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	130	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	700	22,47	13,32	112,86	704,4	141,99	115,5	372,7	8,78	0,475	0,35	12,205	183,4		

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Яйра свежескопая	1/50	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Цыпленок бройлер зачищенный	90	18,77	12	0	181,1	14,2	15,43	120,92	1,04	0,04	0,1	3,85	1,13	306	2011
Каша Печеная вязкая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
Чай с лимонном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	660	32,16	22,79	48,4	659,1	90,4	150,2	389,6	8,08	0,32	0,232	13,7	5,67		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Омурлы свежескопая	1/60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Котлета рубленая из филе пиллуса - бройлера	1/90	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011

Баланс	1/200	1,6	1,6	29,2	18,4	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005
Итого :	760	25,98	29,37	100,4	1009,28	123,03	189,5	413	7,22	0,402	0,356	16,51	29,08		

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЧИЦЫ ЗАВТРАК

Овощи свежие соевые(помидоры)в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Рау из цыпленка - бройлера	90/290	18,84	11,59	31,29	304,5	42,48	68,62	274,85	3,66	0,27	0,28	5,43	13,09		2016
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	293	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :	650	25,03	12,55	71	535,3	81,86	104,5	375,5	6,74	0,4	0,33	13,67	15,92		
Всего за весь период:		214,01	202,21	874,94	5759,70										

Средняя стоимость л/ш:
Химический состав:

59,96
Белки-21,4 гр.
Жиры-20,2 гр.
Углеводы 87,49 гр.
Энергетическая ценность-575,9 ккал.

Описание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.4.3590-20
Меню подготовки: Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"
Н. В. Бельях

