

Утвержаю:

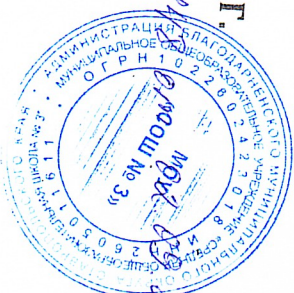
Директор муниципального

Общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная

школа №3»

Бельдиева А.Г.
Бельдиева А.Г.



Примерное 10-дневное меню

Для организации горячего завтрака учащихся

5-9 классов общеобразовательных школ

за счет средств бюджета (СВО)

на 2024-2025 год.

Пос.Ставропольский

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.					№ рецептура	№ сборника рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca		Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
	2	3	4	5	6	7										

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
Икра кабачковая	1/60	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	
Колбаса из филе Минтая	1/90	11,41	5,13	14,85	151,2	55,7	28,79	157,05	0,95	0,081	0,09	1,63	0,35	234	2013	
Картофельное пюре (прилагичи ушюний) или картофельное пюре запеченное	1/180	3,67	5,76	23,64	164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011	
Компот из плодов шиповника	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	
Яблоко калиброванное	1/50	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	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	700	22,28	12,67	105,83	673,24	167,62	109,6	371,75	8,22	0,435	0,36	11,745	177,7			

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
Икра свекольная	1/60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011	
Бифстроганов из говядины	90/90	19,19	15,54	0,65	233,5	41,71	25,63	146	1,24	0,04	0,13	2,68	0,01	278	2011	
Каша гречневая 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	
Тай 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	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	32,58	26,33	49,05	711,5	117,91	160,4	414,66	8,28	0,32	0,262	12,53	4,55			

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овсяннi свежие/соевые(огурцы)	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
Колбаса рубленая из филе цыпленка - 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
Сок яблочный	1/200	0,9	0	1,78	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	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	4,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Сок яблочный 0,200	1													1	2011
Итого	550	29,44	22,97	71,69	736,2	97,08	88,92	291,27	7,85	0,35	0,25	14,92	4,14		

День: четверг

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Капуста тушеная	1/60	0,99	1,86	4,28	39,5	27,9	9,85	20,05	0,38	0,02	0,02	0,34	8,17	132	2011
Пилов из цыпленка - бройлера	90/290	44,95	54,78	49,61	601,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	265	2011
Компот из свежих фруктов витаминизированный	1/200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
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
Конфета вафельная тортильница	30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0	0	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	650,00	53,51	66,22	119,88	1060,37	89,80	288,25	140,76	5,08	1,93	0,08	8,75	8,57		

День: пятница

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Свекла тушеная в сметане	1/60	0,49	2,6	2,6	35,2	11,5	4,59	9,08	0,23	0,02	0,02	0,27	5,74	922	2016
Голубцы ленивые	1/90	8,8	5,6	12,5	136	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	298	2011
Каша пшеничная	1/180	4,02	4,59	29,68	180,58	31,49	26,51	123,24	4,36	0,13	0,05	0,62	0	520	2016
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	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
Апельсин (мандарин)	150	0,9	0,2	8,4	120	34,9	13	23	0,39	0,04	0,02	0,3	60		
Итого	750	10,21	5,55	69,39	411,38	70,87	62,35	223,92	7,44	0,26	0,1	8,86			

День: понедельник

Сезон: вторая

Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Рыба тушеная в томате с овощами	90,90	16,28	8,26	7,49	169	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668	2011
Картофельное пюре (приправленный уксусом) или картофельное пюре запеченное	1/180	3,67	5,76	23,64	164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011
Колбаса вар. пивовар	1/200	0,08	0,08	21,7	88	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
Шницель	1/50	3,95	0,9	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,47	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/200														
Сок яблочный 0,200		25,96	15	77,34	590,44	122,1	93,99	371,08	4,69	0,355	0,263	11,47	27,73		
Итого:															

Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие (болонье(струца))	60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Колбаса рубленая из филе птицы - 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
Каша гречневая 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
Сок яблочный	1/200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,14	7	2011
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
Хлеб ржаной (мангариш)	1/200														
Итого:	700	33,07	29,29	44,56	767,4	268,08	157,1	454,52	9,53	0,35	0,34	15,38	4,28		

Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Тфтели из говядины в соусе сметанном с томатом и луком	90/80	13,5	23,5	20,5	348,3	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	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
Колбаса вар. пивовар	7/200/15	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	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
Мандарины	0,200														
Итого:	750	26,94	29,81	90,63	809,1	84,21	90,18	308,48	7,38	0,34	0,21	12,35	4,5		

Дети: питлица
Нелеги: вторан

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Кашкара тушеная	1/60	1,19	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
Пшенично-бройлер тушеный в соусе	90/80	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
Крепко основном	1/180	4,34	5,7	42,97	250,56	11,45	30,93	93,04	0,62	0,04	0,02	0,86	0	892	2016
Рис припущенный															
Компот из свежих фруктов	200	6,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
витаминизированный	200	6,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
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
Банан	1/200	1,6	1,6	29,2	184	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	412,98	7,22	0,402	0,356	16,51	29,08		

Дети: питлица

Нелеги: нерван

Сезон: осень - зима

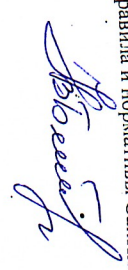
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Овонин свежее (соленье) (помидоры) в парезке	60	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Жаркое по-домашнему	90/290	19,49	11,99	32,37	315	43,95	70,99	284,33	7,2	0,28	0,28	5,6	13,54	393	2005
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	1	2016
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
Конфета вафельная	1/30														
Итого:	650	25,68	12,95	72,08	545,8	83,33	106,8	385,01	10,28	0,41	0,33	13,84	16,37		
Среднее значение за весь период:		214,01	202,21	874,94	5758,70	1224,03	1347,08	3574,43	75,97	5,15	2,56	126,36	276,90		
Средняя стоимость дни:															
Химический состав:															

Белки-21,4 гр.
Жиры-20,2 гр.
Углеводы 87,5 гр.

Энергетическая ценность-575,9 ккал.
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Меню подготовки:
Инженер-технолог МУ "ВЛ 000"



Н. В. Белых