

Подписано цифровой

Тырина Ирина подписью: Тырина Ирина

Александровна

Александровна

Дата: 2023.09.04 12:05:46
+03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа пгт.Абезь"

_____ директор Тырина И.А

_____ 2023 год

**Примерное двухнедельное меню
школьных горячих завтраков, пищевой ценности приготавливаемых блюд
для организации питания детей за родительские взносы
на осенне-зимний период на 2023 год.**

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетичес- кая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст	общие углеводы	В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 1 (понедельник)																
Завтрак																
71	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,00	0,10	0,10	1,90	0,04	4,90	0,00	0,40	17,00	30,00	14,00	0,50	12,00
290	Птица тушенная в соусе	100	11,94	11,42	10,12	1,25	3,51	0,05	2,09	37,50	0,00	39,87	93,53	15,10	1,01	153,00
304	Рис отварной	180	4,33	0,05	5,19	0,62	45,04	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	93,49	30,55	0,62	244,26
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за завтрак		20,83	11,47	16,26	26,97	98,91	0,15	7,79	37,50	1,05	80,58	316,02	105,15	4,64	720,59
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		21,15	11,47	16,28	26,99	149,71	0,15	9,02	37,50	1,45	97,68	327,82	111,05	5,12	924,79
День 2 (вторник)																
Завтрак																
49	Салат витаминный	100	1,57	0,00	6,22	6,22	8,79	0,05	32,90	0,00	0,20	31,96	33,86	16,64	0,60	95,70

204	Макароньы отварные с сыром	200	13,54	7,50	15,92	0,72	34,11	0,08	0,22	115,20	0,00	295,20	202,08	20,32	1,23	334,40
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Плоды свежие	100	1,51	0,00	0,51	0,51	21,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	94,51
	Итого за завтрак		19,84	7,50	23,38	32,33	93,96	0,18	70,72	115,20	1,05	370,36	335,34	104,88	4,69	762,16
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		20,16	7,50	23,40	32,35	144,76	0,18	71,95	115,20	1,45	387,46	347,14	110,78	5,17	966,36
День 3 (среда)																
Завтрак																
223	Запеканка из творога	200	29,23	27,71	22,11	0,20	56,00	0,12	0,94	130,00	0,00	391,17	430,31	53,11	1,29	540,00
ПР	Джем фруктовый	50	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,00	0,02	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	44,40
	Итого за завтрак		33,96	27,71	23,03	1,12	140,95	0,20	14,97	130,00	1,25	438,87	498,21	85,51	4,60	907,50
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		34,28	27,71	23,05	1,14	191,75	0,20	16,20	130,00	1,65	455,97	510,01	91,41	5,08	1111,70
День 4 (четверг)																
Завтрак																
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	0,00	5,00	5,00	8,46	0,02	19,81	0,00	0,00	52,24	33,95	16,01	0,67	85,70
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	15,95	20,67	6,51	18,95	0,14	7,73	0,00	0,00	34,86	235,14	48,55	4,41	337,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,31	0,31	10,31	0,03	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,31	45,51
	Итого за завтрак		24,48	15,95	26,83	36,82	86,18	0,21	33,34	0,00	1,05	123,44	384,09	122,06	9,90	779,68
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		24,80	15,95	26,85	36,84	136,98	0,21	34,57	0,00	1,45	140,54	395,89	127,96	10,38	983,88

День 5 (пятница)

Завтрак

52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	0,00	6,02	6,02	8,26	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,69	1,32	92,80
282	Оладьи из печени	100/10	16,98	15,96	20,51	9,07	6,95	0,24	86,60	72,50	0,00	21,84	248,20	16,76	12,75	298,18
312	Пюре картофельное	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
ПР	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,20	0,60	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за завтрак		25,81	16,78	0,00	40,57	38,59	0,45	118,61	132,50	0,45	132,79	460,26	90,83	19,65	799,96

Дополнительное питание

ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		26,13	16,78	0,02	40,59	89,39	0,45	119,84	132,50	0,85	149,89	472,06	96,73	20,13	1004,16

Завтрак

42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	0,00	6,18	6,18	9,24	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	99,50
260	Гуляш	100	15,20	14,50	23,10	6,73	5,12	0,05	0,74	32,80	0,00	43,32	171,15	22,45	2,40	290,00
304	Рис отварной	180	4,33	0,05	5,19	0,62	45,04	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	93,49	30,55	0,62	244,26
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за завтрак		24,50	14,55	35,20	38,41	89,46	0,18	41,38	32,80	0,45	100,80	383,36	97,64	6,03	871,31

Дополнительное питание

ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		24,82	14,55	35,22	38,43	140,26	0,18	42,61	32,80	0,85	117,90	395,16	103,54	6,51	1075,51

День 7 (вторник)

Завтрак

67	Винегрет овощной	100	1,40	0,00	10,04	10,04	7,29	0,04	9,63	0,00	0,00	31,23	43,27	19,53	0,83	125,10
287	Ленивые голубцы	200	12,43	9,07	10,42	0,34	20,82	0,07	17,15	35,06	0	66,38	157,37	40,37	1,42	226,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	100	1,28	0,00	0,28	0,00	141,57	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	54,00
	Итого за завтрак		18,97	9,07	21,59	35,38	218,14	0,18	113,30	35,06	0,93	163,52	332,49	123,97	5,19	717,03

Дополнительное питание

ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		19,29	9,07	21,61	35,40	268,94	0,18	114,53	35,06	1,33	180,62	344,29	129,87	5,67	921,23

День 8 (среда)																
Завтрак																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	0,00	6,06	6,06	3,05	0,04	9,44	0,00	0,00	27,18	30,10	16,51	0,76	70,60
295	Котлеты рубленые из грудки	100	13,91	12,09	26,73	4,25	14,05	0,09	0,95	83,09	0,00	50,49	88,67	18,91	1,29	352,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,32	0,05	7,31	2,75	46,37	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47	292,50
ПР	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,20	0,60	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за завтрак		28,88	12,14	40,85	37,96	65,27	0,40	14,39	83,09	0,45	120,95	430,48	218,91	11,87	917,38
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		29,20	12,14	40,87	37,98	116,07	0,40	15,62	83,09	0,85	138,05	442,28	224,81	12,35	1121,58
День 9 (четверг)																
Завтрак																
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	3,44	9,39	5,01	7,19	0,02	5,78	38,50	0,00	161,70	109,27	22,98	1,29	131,90
278	Тефтели мясные	100	13,17	11,25	15,61	4,49	12,85	0,20	1,48	19,29	0,00	45,38	92,61	29,92	5,15	248,00
312	Пюре картофельное	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за завтрак		25,42	15,51	36,84	35,08	90,08	0,41	29,42	117,79	0,65	274,41	405,31	131,28	10,18	898,66
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		25,74	15,51	36,86	35,10	140,88	0,41	30,65	117,79	1,05	291,51	417,11	137,18	10,66	1102,86
День 10 (пятница)																
Завтрак																
ПР	Кукуруза консервированная	100	3,00	0,00	1,00	0,00	16,00	0,12	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70	90,00
211	Омлет с сыром	200/10	25,69	25,21	42,17	0,00	0,43	0,14	0,46	520,30	0,00	447,56	447,56	31,28	8,21	498,08
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,00	0,02	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Фрукты свежие	100	0,70	0,00	0,17	0,17	19,57	0,05	33,04	0,00	0,00	31,30	14,78			
	Итого за завтрак		33,47	25,21	43,86	0,69	75,35	0,36	46,33	520,30	0,85	524,56	572,24	71,18	9,82	766,98
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00

	Итого за дополнительное питание	0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день	33,79	25,21	43,88	0,71	126,15	0,36	47,56	520,30	1,25	541,66	584,04	77,08	10,30	971,18

Руководство для применения:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011;

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.

Заведующий столовой

Полехина Л.Н.