

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МОУ «Таловская СОШ»

Пантелеев Ю.А. /  /



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
рационов горячих завтраков в школьном питании
начальных классов
в зимне-весенний период (апрель-май) 2023г.

№	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход:	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества			Вит. С	Эн. Цен./ ккал
							Ca	Mg	Fe		
1 день											
1	20	Закрытый бутерброд с колбасой	80	7,0	8,0	30,0	10,0	7,0	1,0	-	222
2	345	Макаронные изделия отварные с сыром	230	14,0	14,0	47,0	313	26,0	1,0	0,5	379
3	1010	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,01	14,2	15,2	6,1	0,85	3,2	58,7
4	-	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	32,0	18,0	4,4	20,0	94,0
		Итого:		22,1	22,81	110,8	370,2	57,1	7,25	23,7	753,7
2 день											
1	669	Тефтели	70	8,23	7,02	9,85	10,4	13,3	1,13	0,63	134,05
2	824	Соус красный основной	50	0,42	0,92	3,2	2,18	2,82	0,12	0,19	21,92
3	759	Картофельное пюре	150	3,15	4,95	18,9	3	29,7	1,05	5,4	128,6
4	948	Кисель	200	0,4	-	37,8	22,0	6,0	0,2	4,4	156,0
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
6	-	Шоколад	55	5,39	19,1	27,7	194	37,4	0,88	-	304,7
		Итого:		20,79	32,39	116,75	240,78	102,42	4,18	10,62	839,27
3 день											
1	55	Нарезка из огурцов	100	0,8	0,1	2,6	23	14,0	0,6	10,0	14,0
2	642	Плов	200	14,8	13,3	40,4	14,7	41,2	2,08	1,92	331,2
3	1026	Какао с молоком	200	3,77	3,8	25,1	120	14,0	0,06	1,3	143,3
4	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
5	-	Десерт	40	6,0	3,2	4,6	59,2	8,4	0,16	0,2	72,4
		Итого:		28,57	20,8	92,0	226,1	90,8	3,7	13,42	654,9
4 день											
1	572	Колбасные изделия отварные	75	7,92	14,34	0,32	22,4	12,0	1,15	-	161,9
2	824	Соус красный основной	50	0,42	0,92	3,2	2,18	2,82	0,12	0,19	21,92
3	405	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,7	39,2	15,3	136	4,7	-	242,6

4	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
5	933	Компот из смеси фруктов	200	0,7	0,1	30,3	23,3	14,0	0,7	0,3	117,2
6	-	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	14,5	10,0	1,05	-	208,5
		Итого:		24,94	27,36	129,52	86,88	188,02	8,52	0,49	846,12
5 день											
1	107 2	Пельмени отварные с/б	250	9,9	13,9	13,5	17,0	13,0	0,9	-	219,0
2	109 1	Мучное кулинарное изделие	100	11,6	25,9	61,6	71,2	39,4	3,35	1,0	575,2
3	100 9	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	12,0	6,0	0,8	-	56,0
4	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
5	-	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	32,0	18,0	4,4	20,0	94,0
		Итого:		25,7	41,0	128,0	141,4	89,6	10,25	21,0	1038,2
6 день											
1	3	Бутерброд с сыром	70	5,89	8,4	14,6	140, 1	15,15	0,76	0,1	158,2
2	411	Каша молочная с маслом	250/1 0	10,6	19,39	6,78	165, 63	65,25	1,88	0,63	462,5
3	101 7	Кофейный напиток	200	2,04	1,6	25,7	62,4	7,6	0,2	0,7	118,8
4	-	Йогурт	100	5,0	6,0	3,5	124	14,0	0,1	0,6	92,0
		Итого:		23,53	35,39	50,58	492,1 3	102,0	2,94	2,03	831,5
7 день											
1	632	Гуляш	125	18,89	21,04	7,73	17,6 3	31	3,06	2,59	293,7 5
2	230	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	2,2	33,3	19,2	20	0,9	-	175
3	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
4	-	Сок	200	1,0	0,2	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	92,0
5	-	Десерт	40	6,0	3,2	4,6	59,2	8,4	0,16	0,2	72,4
		Итого:		33,79	27,04	85,13	119,2 3	80,6	7,66	6,79	727,15
8 день											
1	522	Рыба, запеченная в духовом шкафу	100	23,2	7,33	0,27	18,4	26,67	0,53	0,27	160
2	824	Соус красный основной	50	0,42	0,92	3,2	2,18	2,82	0,12	0,19	21,92
3	405	Рис отварной рассыпчатый	150	3,7	3,8	37,9	3,7	26,5	0,5	-	205
4	101 0	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	12,0	6,0	0,8	-	56,0
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
6	-	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	32,0	18,0	4,4	20,0	94,0
		Итого:		31,52	13,25	94,27	77,48	93,19	7,15	20,46	630,92
9 день											
1	669	Котлеты мясные	70	10,8	11,2	12,6	28,0	15,12	1,4	0,42	191,1
2	824	Соус красный основной	50	0,4	0,9	3,2	2,2	2,8	0,1	0,2	21,9
3	443	Макаронные изделия отварные	150	5,55	6,09	31,56	10,8	7,56	0,77	-	195,3
4	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
5	933	Компот из смеси фруктов	200	0,7	0,1	30,3	23,3	14,0	0,7	0,3	117,2
6	-	Десерт	40	6,0	3,2	4,6	59,2	8,4	0,16	0,2	72,4
		Итого:		26,65	21,89	101,56	132,7	61,08	4,01	1,12	691,9

10 день											
1	599	Поджарка	70	9,75	17,55	1,95	15,5	16,0	1,55	1,05	204,5
2	759	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,26	15,9	19,1	40,05	29,7	1,1	5,4	227,7
3	948	Кисель	200	0,4	-	37,8	22,0	6,0	0,2	4,4	156,0
4	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
5	-	Шоколад	55	5,39	19,1	27,7	194	37,4	0,88	-	304,7
		Итого:		22,0	52,95	105,85	280,75	102,3	4,53	10,85	986,9

Используемая литература: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп; 1983 г; А.С. Ратушный, Л.А. Старостина, Н.С. Алекаев и др.

« Химический состав российских пищевых продуктов», 2002 г; под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна