

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МОУ «Таловская СОШ»

Пантелеев Ю.А. / 



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
рационов школьного питания детей в трудной жизненной ситуации
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	197	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	5,75	7,75	9,31	34,38	25,25	1,3	12,88	128,0
2	20	Закрытый бутерброд с колбасой	80	7,0	8,0	30,0	10,0	7,0	1,0	-	222
3	345	Макаронные изделия отварные с сыром	230	14,0	14,0	47,0	313	26,0	1,0	0,5	379
4	1010	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,01	14,2	15,2	6,1	0,85	3,2	58,7
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
		Итого:		30,25	30,16	119,81	381,78	77,55	4,95	16,58	881,7
2 день											
1	272	Суп гороховый на мясном бульоне	250	9,5	8,13	18,5	34,75	35,88	2,38	5,63	180,63
2	669	Тефтели	70	8,23	7,02	9,85	10,4	13,3	1,13	0,63	134,05
3	824	Соус красный основной	50	0,42	0,92	3,2	2,18	2,82	0,12	0,19	21,92
4	759	Картофельное пюре	150	3,15	4,95	18,9	3	29,7	1,05	5,4	128,6
5	948	Кисель	200	0,4	-	37,8	22,0	6,0	0,2	4,4	156,0
6	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
		Итого:		24,9	21,42	107,55	81,53	100,9	5,68	16,25	715,2
3 день											
1	208	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	6,38	8,0	17,63	22,38	31,63	1,63	8,5	163,25
2	55	Нарезка из огурцов	100	0,8	0,1	2,6	23	14,0	0,6	10,0	14,0
3	642	Плов	200	14,8	13,3	40,4	14,7	41,2	2,08	1,92	331,2
4	1026	Какао с молоком	200	3,77	3,8	25,1	120	14,0	0,06	1,3	143,3
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0

		Итого:		28,95	25,6	105,0	189,	114,0	5,17	21,72	745,7
						3	28	3			5
4 день											
1	183	Борщ из свежей капусты	250	7,63	6,95	15,86	55,2	35,5	2,13	8,99	150
							5				
2	572	Колбасные изделия отварные	75	7,92	14,34	0,32	22,4	12,0	1,15	-	161,9
3	824	Соус красный основной	50	0,42	0,92	3,2	2,18	2,82	0,12	0,19	21,92
4	405	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,7	39,2	15,3	136	4,7	-	242,6
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
6	933	Компот из смеси фруктов	200	0,7	0,1	30,3	23,3	14,0	0,7	0,3	117,2
		Итого:		28,77	29,41	108,1	127,	213,5	9,6	9,48	787,6
						8	63	2			2
5 день											
1	245	Суп - харчо	250	9,13	7,25	16,38	79,5	38,88	16,0	6,63	162,7
											5
2	107 2	Пельмени отварные б/б	200	7,92	11,12	10,8	13,6	10,4	0,72	-	175,2
3	109 1	Мучное кулинарное изделие	100	11,6	25,9	61,6	71,2	39,4	3,35	1,0	575,2
4	100 9	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
		Итого:		32,05	44,67	122,0	185,	107,8	21,67	7,63	1063,
						8	5	8			15
6 день											
1	207	Рассольник домашний на мясном бульоне	250	6,0	8,0	14,25	32,5	29,75	1,75	11,5	149,2
											5
2	3	Бутерброд с сыром	70	5,89	8,4	14,6	140,	15,15	0,76	0,1	158,2
							1				
3	411	Каша молочная с маслом	250/1 0	10,6	19,39	6,78	165,	65,25	1,88	0,63	462,5
							63				
4	101 7	Кофейный напиток	200	2,04	1,6	25,7	62,4	7,6	0,2	0,7	118,8
		Итого:		24,53	37,39	61,33	400,	117,7	4,59	12,93	888,7
						63	5				5
7 день											
1	223	Суп с макаронными изделиями	250	2,81	2,9	20,0	20,1	22,5	1,0	7,63	112,1
							3				3
2	632	Гуляш	125	18,89	21,04	7,73	17,6	31	3,06	2,59	293,7
							3				5
3	230	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	2,2	33,3	19,2	20	0,9	-	175
4	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
5	-	Сок	200	1,0	0,2	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	92,0
		Итого:		30,6	26,74	100,5	80,1	94,7	8,56	14,22	766,8
						3	6				8
8 день											
1	197	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	5,75	7,75	9,31	34,3	25,25	1,3	12,88	128,0
							8				
2	522	Рыба, запеченная в духовом шкафу	100	23,2	7,33	0,27	18,4	26,67	0,53	0,27	160

3	824	Соус красный основной	50	0,42	0,92	3,2	2,18	2,82	0,12	0,19	21,92
4	405	Рис отварной рассыпчатый	150	3,7	3,8	37,9	3,7	26,5	0,5	-	205
5	1010	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	12,0	6,0	0,8	-	56,0
6	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
		Итого:		36,47	20,2	83,98	79,8	100,4	4,05	13,34	664,9
							6	4			2
9 день											
1	189	Суп – пюре гороховый с гренками	250/1 5	9,5	8,13	18,5	34,8	35,88	2,4	5,63	180,6 3
2	669	Котлеты мясные	70	10,8	11,2	12,6	28,0	15,12	1,4	0,42	191,1
3	824	Соус красный основной	50	0,4	0,9	3,2	2,2	2,8	0,1	0,2	21,9
4	443	Макаронные изделия отварные	150	5,55	6,09	31,56	10,8	7,56	0,77	-	195,3
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
6	933	Компот из смеси фруктов	200	0,7	0,1	30,3	23,3	14,0	0,7	0,3	117,2
		Итого:		30,15	26,82	115,4	108,	88,56	6,17	6,55	800,1
						6	3				3
10 день											
1	219	Уха из сайры консервированной	250	9,13	7,25	16,38	79,5	38,88	16,0	6,63	162,7 5
2	599	Поджарка	70	9,75	17,55	1,95	15,5	16,0	1,55	1,05	204,5
3	759	Картофельное пюре с маслом	150/1 0	3,26	15,9	19,1	40,0 5	29,7	1,1	5,4	227,7
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
		Итого:		25,74	41,1	94,53	166,	103,7	19,65	17,48	844,9
							25	8			5

Используемая литература: Сборник рецептур 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