

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МОУ «Таловская СОШ»

Пантелеев Ю.А. /  /



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

рационов горячих завтраков в школьном питании

начальных классов

в зимне-весенний период (январь-май) 2023г.

№	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход:	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества			Вит. С	Эн. Цен./ ккал
							Са	Mg	Fe		
1 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	250/10	10,6	19,39	6,78	165,63	65,25	1,88	0,63	462,5
3	1009	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	12,0	6,0	0,8	-	56,0
4	-	Йогурт	100	5,0	6,0	3,5	124	14,0	0,1	0,6	92,0
5		Итого:		21,69	33,79	38,88	441,73	100,4	3,54	1,33	768,7
2 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	759	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,26	15,9	19,1	40,05	29,7	1,1	5,4	227,7
3	1017	Кофейный напиток	200	2,04	1,6	25,7	62,4	7,6	0,2	0,7	118,8
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:		32,5	26,03	83,97	162,05	95,17	7,03	26,37	694,5
3 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	443	Макаронные изделия отварные	150	5,55	6,09	31,56	10,8	7,56	0,77	-	195,3
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
6	-	Шоколад	55	5,39	19,1	27,7	194	37,4	0,88	-	304,7
		Итого:		22,78	40,86	96,28	253,78	79,08	4,57	3,39	836,52
4 день											

	669	Котлеты мясные	70	10,8	11,2	12,6	28,0	15,12	1,4	0,42	191,1
	824	Соус красный основной	50	0,4	0,9	3,2	2,2	2,8	0,1	0,2	21,9
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	-	Сок	200	1,0	0,2	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	92,0
6	-	Десерт	40	6,0	3,2	4,6	59,2	8,4	0,16	0,2	72,4
		Итого:		30,3	22,6	99,1	127,9	183,5	9,96	4,82	714
5 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	933	Компот из смеси фруктов	200	0,7	0,1	30,3	23,3	14,0	0,7	0,3	117,2
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:		20,3	14,7	112,2	102,2	100,4	8,58	32,22	650,4
6 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	Горячая выпечка	100	11,6	25,9	61,6	71,2	39,4	3,35	1,0	575,2
3	102 6	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	-	Йогурт	100	5,0	6,0	3,5	124	14,0	0,1	0,6	92,0
		Итого:		33,47	50,0	123,0	341,4	93,6	5,21	2,9	1123,5
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	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	-	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	32,0	18,0	4,4	20,0	94,0
		Итого:		27,99	24,44	117,7	100,3	88,2	9,36	26,99	812,7
8 день											
1	669	Тефтели	70	8,23	7,02	9,85	10,4	13,3	1,13	0,63	134,0 5
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	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
6	-	Десерт	40	6,0	3,2	4,6	59,2	8,4	0,16	0,2	72,4
		Итого:		21,2	16,49	69,85	95,9	73,42	4,06	6,42	506,9
9 день											
1	599	Поджарка	70	9,75	17,55	1,95	15,5	16,0	1,55	1,05	204,5
2	824	Соус красный основной	50	0,42	0,92	3,2	2,18	2,82	0,12	0,19	21,92
3	443	Макаронные изделия	150	5,55	6,09	31,56	10,8	7,56	0,77	-	195,3

		отварные									
	933	Компот из смеси фруктов	200	0,7	0,1	30,3	23,3	14,0	0,7	0,3	117,2
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:		20,42	25,86	105,9	92,9	71,58	8,34	21,54	727,1
				1		8					7
10 день											
1	572	Сосиски отварные	2/60	12,67	22,94	0,51	35,8	19,2	1,84	-	259,0
											4
2	467	Омлет натуральный	150	15,76	21,66	2,81	114,3	19,7	2,9	0,56	269,4
											3
3	1010	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,01	14,2	15,2	6,1	0,85	3,2	58,7
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:		37,32	64,11	64,52	368,5	95,6	7,27	3,76	985,8
											7

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