

СОГЛАСОВАНО

Начальник Индивидуального
Отдела образования ИГО СК



Мариросян Г. В.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель



Потапенко И. П.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель



Петрова Е. В.

Примерное меню

**Горячего питания для общеобразовательных учреждений
в осенний период 2023 года
для обучающихся детей мобилизованных родителей
от 12 и старше лет**

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность к, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58						
382	Какао с молоком	200	5,09	4,43	21,97	148,25	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47						
пр	Фрукты по сезону	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80						
Итого		610,00	20,60	18,24	120,60	729,05	0,29	7,94	147,36	2,16	480,34	450,36	120,06	6,17						

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность к, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р
298	Денивье голубцы	90	8,32	6,02	10,06	128,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68						
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16						
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,30	0,00	1,40	36,98	86,60	27,80	1,01						
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной (или индивидуальная упаковка)	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80						
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого		530	17,85	13,51	83,78	521,79	0,211	24,4	43,35	3,33	84,73	113,61	55,9	4,65						

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность к, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26						
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95						
70-71	Овощи натуральные соевые или свежее (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45						
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16						
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56						
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого		590	29,82	25,73	112,47	807,36	0,361	148,44	92,07	6,58	203,57	232,22	109,15	8,38						

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,34	14,80	0,52	4,13	99,55	22,33	0,79		
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40		
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной или индвидуальная упаковка	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	1,400	14,00	8,00	2,80		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого	550	20,22	10,87	75,22	479,35	0,18	5,34	14,80	2,16	6,57	222,42	102,36	5,99		

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe		
291	Плов из птицы	240	22,26	12,88	43,74	379,20	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43		
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие помидоры или огурцы или капуста	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45		
350	Кисель из ягод и плодов свежемороженых	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,49	0,50	118,93	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого	560	26,78	13,70	199,64	629,17	0,24	22,22	36,40	7,39	69,00	273,12	88,10	5,68		

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe		
204	Макаронны отварные с сыром	150/30	16,92	19,90	42,64	418,00	0,05	0,93	0,72	152,94	126,93	152,94	35,41	0,58		
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
382	Какао с молоком	200	5,09	4,43	21,97	148,25	0,06	1,50	24,40	0,16	152,25	124,56	21,34	0,47		
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной или индивидуальная упаковка	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Итого	610	25,38	24,63	99,3	720,85	0,13	7,43	25,12	153,35	293,13	291,5	64,75	3,85		

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	Витаминный, мг							Минеральные вещества								
							В1	С	А, мкг	PP	Са	P	Mg	Fe	B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
269	Котлеты домашние	90	12,73	20,58	10,92	283,09	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35								
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16								
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40								
345	Компот из ягод и плодов свежемороженных	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56								
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
	Итого	530	23,30	28,44	93,38	723,33	0,27	138,80	22,45	2,29	150,21	304,36	160,30	7,47								

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	Витаминный, мг							Минеральные вещества								
							В1	С	А, мкг	PP	Са	P	Mg	Fe	B1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26								
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95								
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45								
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной (или индивидуальная упаковка)	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80								
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
	Итого	560	29,72	23,79	101,43	741,47	0,31	14,65	81,72	5,97	88,97	142,83	46,43	7,46								

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность к, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe		
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком густенным	150/30	16,12	12,46	92,24	550,66	0,08	0,52	52,80	4,04	181,88	241,63	46,38	1,18		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36		
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39		
пр	Фрукты по сезону	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Итого	575	18,55	19,97	122,13	746,66	0,118	3,35	97,8	4,38	205,53	271,34	53,5	1,93		

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность к, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe		
289	Рагу из пшцы	240	18,23	17,08	20,85	297,60	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06		
70-71	Овоши натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45		
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,84	21,60	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого	560	27,93	18,69	75,29	619,92	0,20	22,63	0,00	6,80	61,08	297,40	73,82	8,31		
Итого за период		5675,00	240,15	197,57	1083,24	6718,95	2,31	395,20	561,07	194,41	1703,13	2599,16	1039,52	59,89		
Среднеуточные показатели		567,50	24,02	19,76	108,32	671,90	0,23	39,52	56,11	19,44	170,31	259,92	103,95	5,99		