

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячих завтраков для питания учащихся на базе общеобразовательных учреждений
Новоалександровского городского округа на 2020-2021 учебный год
от 7 до 11 лет.

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,0	10,4	27,30	204,8	0,03	1,05	0,05	0	103,83	110,71	23,51	0,32
943	Чай	200	0,1	0	15,01	60,4	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
42	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
41	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	ИТОГО	455	9,91	23,42	56,44	459,06	0,1	1,26	98,05	0,87	254,74	212,27	34,02	1,33
2 день														
Завтрак														
438	Омлет натуральный	140	22,12	32,06	4,2	396,81	0,12	0,96	0,49	1,13	231,5	363,12	105,7	6,82
38	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0,91	0,06	1,58	10	0,02	2,5	0	0,06	5	18,58	6	0,18
958	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45,0	7,0	0,09

	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
42	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
	Итого:	430	32,42	47,82	48,25	752,47	0,23	4,22	98,5	1,92	442,56	520,02	124,81	7,24
3 день														
Завтрак														
393	Запеканка рисовая	200	26,3	22,51	57,07	428,26	0,25	0,03	0,27	0,04	63,0	193,03	20,26	3,55
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	440	32,46	31,1	104,86	722,12	0,31	1,23	59,27	0,77	76,66	247,05	36,58	89,7
4 день														
Завтрак														
170	Сырники творожено-морковные с соусом молочным	200/15	21,2	18,94	43,23	410,9	0,1	1,29	0,7	55,45	184,63	161,85	17,5	1,25
959	Какао с молоком	200	4,72	3,9	20,74	190,7	0,05	0,6	0,1	0	114,65	121,84	17,6	0,39
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Итого	455	28,25	31,43	78,1	740,86	0,21	1,89	59,8	56,18	312,94	302,01	35,96	1,64
5 день														
Завтрак														
516	Тефтели рыбные	80	7,64	0,97	7,82	82,0	0,04	1,34	0	0	42,89	0	0	0,6
694	Картофельное	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,0	0	14,64	79,73	29,33	1,16

	пюре													
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Итого:	460	12,83	5,68	70,84	392,61	0,25	22,38	21	0,73	70,39	96,05	30,19	1,79
6 день														
Завтрак														
390	Каша манная	200	7,81	12,81	34,26	285	0	1,16	0	0	152,75	0	60,65	1,7
42	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Итого:	462	5,94	13,04	29,33	255,86	0,07	2,94	98	0,73	159,86	93,32	8,51	0,51
7 день														
Завтрак														
608	Биточки (мясо, птица)	80	13,36	14,68	15,56	250,08	0,05	0	0,008	1,0	11,72	95,64	19,2	0,1
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,0	21,0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
959	Какао с молоком	200	4,72	3,9	20,74	190,7	0,05	0,6	0,1	0	114,65	121,84	17,6	0,39
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Итого:	470	25,93	23,49	76,78	673,49	0,22	0,6	21,108	1,73	143,89	270,97	58,78	1,6
8 день														
Завтрак														
438	Омлет натуральный	140	22,13	32,06	4,2	396,81	0,12	0,96	0,49	1,13	231,5	363,12	105,7	6,82

38	Кукуруза консервированная отварная	25	1,87	0,07	3,11	20,62	0,06	9,75	0	0,05	9,75	18,58	6	0,26
958	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45,0	7,0	0,09
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
42	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0,0	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Итого:	420	3,48	12,63	0,1	129,6	0,01	0,11	98	0	133	77	5,25	0,15
9 день														
Завтрак														
390	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,76	10,42	39,38	224,94	0,1	0,9	0,03	0,33	185,86	138,4	29,4	0,72
943	Чай	200	0,1	0	15,01	60,4	0	0,1	0	0,14	2,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
42	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0,0	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
	Итого:	455	12,67	23,44	68,52	479,2	0,17	1,11	98,03	1,2	333,77	239,96	39,91	1,73
10 день														
Завтрак														
286	Тефтели (мясо, птица)	80	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51,0	0	57,80	141,4	28,40	1,27
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,50	3,95
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,56	0,08	2,38	9,8	0,03	7	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,0	84,8	0	4	0	0	14	0	10	2,8
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	ИТОГО	520	11,35	6,08	72,25	389,31	0,27	11	0,05	0,73	53,44	246,82	85,45	7,21

	Всего за 10 дней:		175,24	218,13	605,47	4994,58	1,84	46,74	651,80 8	64,86	1981,2 5	2305,4 7	459,46	112,9
	Итого за 1 день		17,524	21,813	60,547	499,458	0,184	4,674	65,180 8	6,486	198,12 5	230,54 7	45,946	11,29

Составлено на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». (Авторы: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.)

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Под редакцией М.П. Могильного 2005 г.), сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 г.), справочника «Химический состав пищевых продуктов» под. ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева 1987г.

Составила технолог

Орехова Я.С.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячих завтраков для питания учащихся на базе общеобразовательных учреждений
Новоалександровского городского округа на 2020-2021 учебный год
от 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
235	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,4	11,44	30,04	225,28	0,04	1,16	0,06	0	114,22	121,79	25,87	0,36
943	Чай	200	0,1	0	15,01	60,4	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
42	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Итого	475	10,31	24,46	59,18	479,54	0,11	1,37	98,06	0,87	265,13	223,35	36,38	1,37
2 день														
Завтрак														
438	Омлет натуральный	160	25,29	36,64	4,8	453,49	0,13	1,09	0,56	1,29	264,5	414,9	120,8	7,79
38	Зеленый горошек отварной консервированный	30	1,1	0,06	1,9	13	0,02	3,0	0	0,06	6,0	22,3	7,2	0,22
958	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45,0	7,0	0,09
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,10	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
42	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
	Итого	495	5,81	13,02	14,13	193,86	0,07	0,11	98	0,73	145,66	93,32	6,11	0,15

3 день														
Завтрак														
393	Запеканка рисовая	220	28,93	24,77	62,78	471,09	0,28	0,04	0,3	0,05	69,3	212,34	22,29	3,91
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
41	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	ИТОГО	440	35,09	33,36	110,57	764,95	0,34	1,24	59,3	0,78	82,96	266,36	38,61	4,92
4 день														
Завтрак														
170	Сырники творожено- морковные с соусом молочным	220/20	23,32	20,84	47,56	452,00	0,12	1,42	0,78	61,0	203,1	178,04	19,25	1,38
959	Какао с молоком	200	4,72	3,9	20,74	190,7	0,05	0,6	0,1	0	114,65	121,84	17,6	0,39
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	ИТОГО	480	30,37	33,33	82,43	781,96	0,23	2,02	59,88	61,73	331,41	318,2	37,71	1,77
5 день														
Завтрак														
516	Тефтели рыбные	100	9,55	1,22	9,78	102,5	0,06	1,68	0	0	53,62	0	0	0,76
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,16	21,8	30,6	0,18	44,37	111,6	33,3	1,21
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Итого:	510	15,55	7,37	74,33	435,46	0,28	23,52	30,6	0,91	110,85	127,92	34,16	2
6 день														
Завтрак														
390	Каша манная	220	8,6	14,1	37,69	313,5	0	1,28	0	0	168,03	0	66,72	1,88
42	Сыр (Российский)	15	3,48	4,43	0,0	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15

	и др)													
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Итого	482	14,54	27,14	67,02	569,36	0,07	4,22	98	0,73	327,89	93,32	75,23	2,39

7 день

Завтрак

608	Биточки (мясо, птица)	100	16,7	18,35	19,45	312,6	0,05	0	0,008	1,25	14,65	119,55	24	0,12
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
959	Какао с молоком	200	4,72	3,9	20,74	190,7	0,05	0,6	0,1	0	114,65	121,84	17,6	0,39
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Итого:	520	30,37	36,26	86,06	844,7	0,23	0,6	84,308	1,98	148,79	304,31	67,8	1,84

8 день

Завтрак

438	Омлет натуральный	160	25,29	36,64	4,8	453,49	0,13	1,09	0,56	1,29	264,5	414,9	120,8	7,79
38	Кукуруза консервированная отварная	30	2,25	0,09	3,74	24,75	0,08	11,7	0	0,06	11,7	22,3	7,2	0,32
958	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45,0	7,0	0,09
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0,0	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Итого	445	36,93	52,43	51,01	823,9	0,3	13,55	98,57	2,08	482,26	575,52	141,11	8,35

9 день

Завтрак														
390	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	220	7,43	11,46	43,31	247,4	0,1	0,9	0,03	0,36	204,4	152,2	32,34	0,79
943	Чай	200	0,1	0	15,01	60,4	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
42	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
	Итого	475	13,34	24,48	72,45	501,66	0,17	1,11	98,03	1,23	355,31	253,76	42,85	1,8
10 день														
Завтрак														
619	Тефтели (мясо, птица)	100	14,75	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	0	72,25	176,75	35,5	1,58
681	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,5	0,21	0	0,02	0	15,57	250,2	81,0	4,74
71	Овощи свежие в нарезке	80	0,56	0,08	2,38	9,8	0,03	7	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,0	84,8	0	4	0	0	14	0	10	2,8
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	ИТОГО	590	27,59	23,33	98,03	714,11	0,38	12,41	63,8	0,73	128,28	465,27	134,45	9,58
	Всего за 10 дней:		219,9	275,18	715,21	6109,5	2,18	60,15	788,54 8	71,77	2378,5 4	2721,3 3	614,41	34,17
	Итого за 1 день		21,99	27,518	71,521	610,95	0,218	6,015	78,854 8	7,177	237,85 4	272,13 3	61,441	3,417

Составлено на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». (Авторы: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.)

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Под редакцией М.П. Могильного 2005 г.). сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 г.), справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева 1987г.

Составила технолог

Орехова Я.С.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячих обедов для питания учащихся на базе общеобразовательных учреждений
Новоалександровского городского округа на 2020-2021 учебный год
от 7 до 11 лет.

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Обед														
126	Икра свекольная	60	1,8	3,9	10,9	85,0	0,02	10,2	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14
201	Суп крестьянский с крупой	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
148	Бефстроганов	80	17,28	14,10	1,78	203,43	0,03	0,30	0	0	34,08	0	0	1,13
708	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,50	0	21,96	119,59	43,99	1,73
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	790	30,87	32,76	106,82	841,84	0,45	37,58	32,78	1,57	137,18	268,36	91,4	5,46
	Итого за 1 день		44,66	52,88	157,01	1273,44	0,54	39,35	32,83	1,71	526,11	385,4	204,43	9,31
2 день														
Обед														
50	Икра кабачковая	60	0,6	2,4	2,58	33	4,2	1,38	16,2	0	10,2	0	8,4	0,42
187	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,80
516	Тефтели рыбные	80	7,64	0,98	7,83	82	0,06	1,35	0	0	42,9	0	0	0,61
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01

878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	790	20,84	14,06	97	607,86	4,56	40,56	41,7	1,72	153,17	214,69	86,49	4,38
	Итого за 2 день		50,1	57,96	146,48	1321,47	4,796	45,17	101,2	4,17	462,73	689,77	224,05	12,31
3 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезке	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,60	66,65	27,00	1,09
619	Тефтели (мясо ,птица)	80	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51,00	0	57,80	141,40	28,40	1,27
681	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,50	3,95
398	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87,00	43,9	100	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	13,32	0,86
	Итого:	790	27,11	22,72	114,51	772,96	44,39	111,88	51,05	1,57	145,44	519,01	155,08	8,76
	Итого за 3 день		47,89	39,04	170	1230,96	44,54	115,14	116,06	2,95	283,05	707,42	195,29	10,88
4 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	8,16	10,23	14,79	195,04	0	12,08	0,33	2,5	65,92	126,5	35,35	2,18
304	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0	45,10	199,30	47,50	2,19
Табл	Напиток груши	200	0,6	0	26,7	120,0	0	0,5	0	0	0	0	0	0

32	дички (шиповника, боярышника)													
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	760	33,57	28,32	103,07	819,8	0,19	16,09	48,36	4,07	144,58	428,26	118,03	6,22
	Итого за 4 день		64,06	62,16	186,41	1631,5	0,43	18,11	108,24	68,33	498,09	787,8	173,87	8,79
5 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
104	Суп овощной с фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0	31,90	129,96	40,01	1,61
486	Котлета рыбная	80	17,64	7,78	24,24	340,7	0,1	5,24	1,87	4,65	34,55	163,18	31,7	0,76
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	0	14,64	79,73	29,33	1,16
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	810	36,13	18,89	123,79	913,91	0,53	42,28	27,85	6,22	114,65	475,33	136,22	5,53
	Итого за 5 день		46,76	36,42	197,79	1517,01	0,76	42,38	86,92	8,94	193,85	645,86	204,58	8,9
6 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
170	Борщ со сметаной	250/10	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
286	Тефтели (мясные)	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0	57,80	141,40	28,40	1,27
688	Макаронные изделия отварные	150	6,73	7,02	55,05	324,75	0,13	0	0,06	1,1	51,91	98,02	38,58	1,42
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	
	Итого:	800	33,18	33,18	136,98	991,34	0,33	15,17	51,42	5,17	196,63	432,68	126,03	6,37
	Итого за бдень		44,67	50,75	191,56	1354,48	0,44	18,93	51,5	5,5	596,79	679,88	167,23	7,57
7 день														
Обед														
126	Икра свекольная	60	1,8	3,9	10,9	85,0	0,02	10,2	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
301	Куры тушеные	80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,	0	54,30	132,90	20,30	1,62
683	Рис припущенный	150	5,53	7,35	36,3	302,8	0,04	0	0,05	0,27	4,86	77,42	29,46	0,65
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	790	36,6	34,98	110,32	972,65	0,2	14,87	43,05	1,84	145,51	315,36	137,74	5,76
	Итого за 7 день		70,07	70,5	203,18	1764,62	0,58	15,52	102,44	3,15	334,82	674,9	193,34	10,51
8 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
202	Суп овощной	250	2,50	6,11	8,86	86,66	0,05	9,59	0,01	0	13,58	38,8	15,25	0,54
590	Жаркое по домашнему	200	19,56	19,44	50,35	387,8	1,85	19,87	0,45	0	28,66	178,6	27,99	3,22
398	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87	43,9	100	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	760	27,24	26,91	105,84	689,22	45,93	131,96	0,49	1,57	92,3	319,86	78,42	6,21
	Итого за 8 день		39,76	46,87	155,12	1110,82	45,94	133,26	0,54	1,71	450,41	436,9	152,88	8,9
9 день														
Обед														

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
197	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00	0	26,45	71,95	25,90	0,98
486	Рыба тушеная в томате с овощами	200	23,52	10,37	32,32	454,26	0,13	6,98	2,49	6,2	46,06	217,57	42,26	1,01
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	760	33,96	16,57	108,46	857,37	0,36	18,22	2,52	7,77	106,07	391,98	103,34	3,99
	Итого за 9 день		65,51	46,12	179,48	1545,66	0,55	19,64	61,82	9,08	467,13	535,31	148,34	6,16
10 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
170	Борщ со сметаной	250	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
307	Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом молочным	80	8,79	12,41	7,4	176,61	0,04	0,27	0	0	61,5	0	0	0,89
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0	0	0	2,4	0	19	0,53
	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	800	27,11	31,03	71,1	725,9	0,17	14,27	0,36	4,07	150,62	228,96	93,51	5,93
	Итого за 10 день		48,44	59,33	128,15	1297,43	0,35	14,27	80,368	6,33	178,86	406,43	151,49	7,94
	Всего за 10 дней:		521,92	522,03	1715,18	14047,4	98,926	461,77	741,91 8	111,87	3991,8 4	5949,6 7	1815,5	91,27
	Итого за 1 день		52,192	52,203	171,518	1404,74	9,8926	46,177	74,191	11,187	399,18	594,96	181,55	9,127

									8		4	7		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---	---	--	--

Составлено на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». (Авторы: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.)

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Под редакцией М.П. Могильного 2005 г.), сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 г), справочника «Химический состав пищевых продуктов» под. ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева 1987г.

Составила технолог

Орехова Я.С.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячих обедов для питания учащихся на базе общеобразовательных учреждений
Новоалександровского городского округа на 2020-2021 учебный год
от 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Обед														
126	Икра свекольная	60	1,8	3,9	10,9	85,0	0,02	10,2	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,1
201	Суп крестьянский с крупой	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
148	Бефстроганов	100	21,6	17,6	2,25	254,28	0,03	0,3	0	0	42,6	0	0	1,14
708	Капуста тушеная	180	3,3	7,7	41,4	256,2	0,27	37,8	37,8	0	26,3	143,5	52,7	2,07
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	790	35,71	37,48	114,17	935,36	0,49	43,88	39,08	1,57	150,04	292,27	100,11	5,81
	Итого за 1 день		50,31	58,89	167,87	1396,46	0,58	45,81	39,13	1,71	557,29	409,31	223,01	9,94
2 день														
Обед														
50	Икра кабачковая	60	0,6	2,4	2,58	33	4,2	1,38	16,2	0	10,2	0	8,4	0,42
187	Щи из свежей капусты (или квашеной) с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
516	Тефтели рыбные	100	9,55	1,22	9,78	102,5	0,06	1,68	0	0	53,62	0	0	0,76
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,16	21,8	30,6	0,18	44,37	111,6	33,3	1,21
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53

	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	790	23,36	15,26	103,04	655,81	4,58	44,52	46,8	1,75	171,28	239,69	92,04	4,73
	Итого за 2 день		55,78	63,74	153,12	1427,1	4,82	49,26	106,37	4,36	513,84	766,55	244,7	13,63

3 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27,00	1,09
619	Тефтели (мясо, птица)	100	14,75	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	0	72,25	176,75	35,5	1,58
681	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,5	0,21	0	0,02	0	15,57	250,2	81,0	4,74
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	13,32	0,86
	Итого:	790	30,9	26,79	104,65	787,76	0,53	12,16	63,8	1,57	145,98	596,06	175,68	9,26
	Итого за 3 день		56,03	44,64	165,2	1298,06	0,69	15,52	130,31	2,97	306,61	820,1	220,44	11,59

4 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	8,16	10,23	14,79	195,04	0	12,08	0,33	2,5	65,92	126,5	35,35	2,18
304	Плов из птицы	250	25,37	21,25	44,61	471,25	0,07	1,26	60,0	0	56,37	249,12	59,37	2,73
Табл 32	Напиток груши дички (шиповника, боярышника)	200	0,6	0	26,7	120,0	0	0,5	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	760	38,64	32,47	111,99	914,05	0,2	16,34	60,36	4,07	155,85	478,08	129,9	6,76
	Итого за 4 день		69,13	66,31	195,33	1725,75	0,44	18,36	120,24	68,33	509,36	837,62	185,74	9,33

5 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
104	Суп овощной с фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0	31,90	129,96	40,01	1,61
486	Котлета рыбная	100	22,05	9,72	30,3	425,8	0,1	6,55	2,33	5,81	43,18	203,9	39,6	0,95
692	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,8	0,18	25,2	25,2	0	17,56	95,6	35,19	1,39
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	810	41,11	21,69	134,45	1027,46	0,56	47,79	32,51	7,38	126,2	531,92	149,98	5,95
	Итого за 5 день		52,63	40,15	213,33	1673,86	0,8	47,89	91,58	10,24	205,32	715,52	223,48	9,51

6 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
170	Борщ со сметаной	250/10	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
286	Тефтели (мясные)	100	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,7	0	72,25	176,75	35,5	1,58
688	Макаронные изделия отварные	180	8,07	8,42	66,6	389,7	0,15	0	0,07	1,32	62,29	117,62	46,29	1,7
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Итого:	800	37,46	37,8	152,25	1112,04	0,36	15,45	64,13	5,39	221,46	487,63	140,84	6,96
	Итого за 6 день		49,62	56,41	210,76	1497,64	0,47	19,21	64,21	5,75	640,16	748,63	184,98	8,23

7 день

Обед

126	Икра свекольная	60	1,8	3,9	10,9	85,0	0,02	10,2	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
	Куры тушеные	100	22,06	18,22	5,87	276,25	0,05	0,02	53,75	0	67,87	166,12	25,37	2,02
683	Рис припущенный	180	6,63	8,82	43,56	363,36	0,04	0	0,05	0,32	5,83	92,90	35,35	0,78

868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,06	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	790	42,11	39,55	118,75	1088,46	0,2	14,87	53,8	1,89	160,05	364,06	148,7	6,29
	Итого за 7 день		78,21	77,32	217,31	1925,25	0,6	15,52	113,21	3,2	355,66	742,9	206,33	11,39
8 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
202	Суп овощной	250	2,50	6,11	8,86	86,66	0,05	9,59	0,01	0	13,58	38,8	15,25	0,54
590	Жаркое подомашнему	250	24,45	24,3	62,93	484,75	2,31	24,83	0,56	0	35,82	223,25	34,98	4,02
398	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87	43,9	100	0	0	16,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	760	32,13	31,77	118,42	786,17	46,39	136,92	0,6	1,57	99,46	364,51	85,41	7,01
	Итого за 8 день		45,43	53,01	171,12	1236,27	46,4	138,33	0,65	1,71	472,84	481,55	165,93	9,87
9 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
197	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	26,45	71,95	25,90	0,98
486	Рыба тушеная в томате с овощами	250	29,4	12,96	40,4	567,82	0,16	8,72	3,11	7,75	57,57	271,96	52,82	1,26
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0,	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	760	39,84	19,16	116,54	970,93	0,39	19,96	3,14	9,32	117,58	446,37	113,9	4,24
	Итого за 9 день		73,94	50,48	190,32	1697,56	0,58	21,41	62,45	10,63	507,54	595,06	160,93	6,53

10 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
170	Борщ со сметаной	250	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
307	Котлета рубленая (птица)	100	10,98	15,12	9,25	220,7	0,04	0,33	0	0	76,87	0	0	1,11
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0	0	0	2,88	0	22,8	0,63
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,06	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	800	30,03	34,27	120,29	915,93	0,17	14,37	0,36	4,07	166,67	228,96	97,31	6,28
	Итого за 10 день		55,93	67,16	201,72	1645,67	0,36	17,2	84,568	6,58	213,01	437,77	166,71	8,89
	Всего за 10 дней:		531,23	514,37	1732,96	14096,5	50,92	339,25	706,34 8	111,12	3767,7 9	5788,4 6	1737,5 5	85,28
	Итого за 1 день		53,123	51,437	173,296	1409,65	5,092	33,925	70,634 8	11,112	376,77 9	578,84 6	173,75 5	8,528

Составлено на основании «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». (Авторы: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.)

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Под редакцией М.П. Могильного 2005 г.). сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 г.), справочника «Химический состав пищевых продуктов» под. ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева 1987г.

Составила технолог

Орехова Я.С.