

Утверждаю :

Директор МБОУ Новозаганская СОШ»

Н.Н.Иванова

Приказ № 231 от 28.08.2024 г.

Десятидневное меню на 2024-2025 учебный год

**Примерное меню приготовляемых блюд для обеспечения питания (обед) обучающихся
с 12 лет и старше в образовательном учреждении МБОУ Новогаганская СОШ**

Наименование	Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность				Минеральные вещества				Витамины		
				Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	Fe	P	B1	C	A
Понедельник Первая неделя														
Обед														
Суп картофельный с бобовыми		102	250	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.30	2.03	87.18	0.08	5.81	0.00
сладкое		288	10	2.11	1.36	0.00	20.67	3.90	2.00	0.18	14.30	0.04	0.00	2.28
Котлеты рыбные		255	100	10.13	11.23	3.90	163.42	38.24	17.47	4.74	239.32	0.20	4.12	366.51
Греча отварная рассыпчатая		302	200	5.10	6.89	47.76	261.54	17.31	43.33	5.27	144.67	0.13	0.00	0.03
помидоры свежие порционно		71	60	2.16	4.04	1.01	48.79	13.80	7.00	0.42	12.00	0.00	14.40	0.00
Хлеб пшеничный		к/к	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	6.60	0.22	17.40	0.08	0.00	0.00
Морс		349	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	0.18	3.60	0.01	1.08	0.00
Итого:			840	26.61	29.00	103.42	770.13	122.33	111.70	13.04	518.47	0.54	25.41	368.82
Вторник Первая неделя														
Обед														
Суп картофельный с макаронными изделиями		112	250	2.66	4.59	17.14	116.23	24.60	27.00	1.09	26.65	0.11	8.25	22.80
фрукт		288	10	2.11	1.36	0.00	20.67	3.90	2.00	0.18	14.30	0.04	0.00	2.28
голень отварная		239/326	100	13.32	12.06	9.63	209.90	208.11	23.44	0.66	86.33	0.07	0.91	329.06
Рис отварной		304	200	4.89	6.23	44.89	267.96	26.36	17.48	0.00	22.00	0.06	0.00	0.20
Салат витаминный (2 вариант)		49	100	2.60	6.22	22.15	154.90	7.48	4.28	0.35	21.45	0.27	6.12	35.62
какао молоком		377	200	0.13	0.02	10.25	41.68	14.05	2.4	0.38	4.4	0	2.83	0
Хлеб пшеничный		к/к	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	6.60	0.22	17.40	0.08	0.00	0.00
Итого:			880	27.30	30.68	113.72	858.10	289.10	83.20	2.87	192.53	0.63	18.11	389.95
Среда Первая неделя														
Обед														
Борщ с капустой и картофелем		82	250.00	1.81	4.91	12.74	99.12	44.38	10.96	0.54	42.42	0.04	6.54	0.00
сладкое		288	10	2.11	1.36	0.00	20.67	3.90	2.00	0.18	14.30	0.04	0.00	2.28
Плов		291	250	19.05	20.58	52.50	489.94	56.38	59.38	2.74	179.13	0.08	1.26	310.04
Салат из моркови		59	100	1.08	0.18	8.62	40.40	24.28	3.75	1.08	44.00	0.05	6.25	0.00
Кисель		376	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный		к/к	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	6.60	0.22	17.40	0.08	0.00	0.00
Итого:			830.00	25.83	27.23	97.52	724.89	139.54	82.69	5.16	297.25	0.29	14.05	312.32
Четверг Первая неделя														
Обед														
Суп с рыбной консервой		99	250	2.10	7.48	11.69	122.96	32.14	28.78	0.09	86.84	0.14	8.50	0.00
фрукт		288	10	2.11	1.36	0.00	20.67	3.90	2.00	0.18	14.30	0.04	0.00	2.28
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332		268/332	100	13.58	10.58	12.96	198.12	182.09	20.86	1.20	47.99	0.11	0.11	268.50
Лапша отварная		125	200	3.81	5.76	30.68	189.80	19.52	25.77	1.55	146.63	0.02	28.00	28.00
Салат из отварной свеклы		52	100	1.43	6.08	8.37	93.90	35.15	20.90	1.33	40.97	0.02	3.42	0
Компот из свежих яблок		342	200	0.20	0.20	22.30	110.00	12.00	0.00	0.80	2.40	0.02	0.00	0.00
Хлеб пшеничный		к/к	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	6.60	0.22	17.40	0.08	0.00	0.00
Итого:			920	24.82	31.66	95.65	782.21	289.40	104.90	5.37	398.92	0.43	40.03	298.78
Пятница Первая неделя														
Обед														

Понедельник Первая неделя

Рассольник Ленинградский со сметаной		96	260	3.10	8.28	30.10	199.79	26.20	25.65	0.97	71.26	0.10	7.47	0.00
сладкое		288	10	2.11	1.36	0.00	20.67	3.90	2.00	0.18	14.30	0.04	0.00	2.28
Печень по-Строгановски		239/326	100	13.32	12.06	9.63	209.90	208.11	23.44	0.66	86.33	0.07	0.91	329.06
Пюре картофельное		312	200	4.08	6.40	27.27	183.00	49.31	37.00	1.35	75.47	0.14	12.49	34.00
Салат из капусты		47	100	1.72	5.02	8.50	86.03	52.45	16.08	0.67	34.08	0.02	19.88	0.00
Чай с сахаром		376	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный		к/к	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	6.60	0.22	17.40	0.08	0.00	0.00
Итого:			930	26.11	33.32	99.16	774.15	350.57	120.78	5.67	341.25	0.44	40.75	365.34

Понедельник Вторая неделя

Обед

Пельмени с бульоном		102	250	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.30	2.03	87.18	0.08	5.81	0.00
сладкое		288	10	2.11	1.36	0.00	20.67	3.90	2.00	0.18	14.30	0.04	0.00	2.28
Плов		291	250	19.05	20.58	52.50	489.94	56.38	59.38	2.74	179.13	0.08	1.26	310.04
Салат из огурцов		17	100	0.87	3.12	2.62	59.80	23.28	13.43	0.22	28.23	0.02	5.55	0.00
Напиток из шиповника		349	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	0.18	3.60	0.01	1.08	0.00
Хлеб пшеничный		к/к	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	6.60	0.22	17.40	0.08	0.00	0.00
Итого:			870	29.14	30.54	105.87	846.12	132.64	116.71	5.57	329.84	0.30	13.70	312.32

Вторник Вторая неделя

Обед

Борщ Сибирский со сметаной		63	260	4.98	1.89	9.81	101.66	88.66	22.45	1.39	28.12	0.09	1.94	31.47
Тефтели		297/331	100	10.37	16.21	10.97	228.50	54.44	13.78	1.26	232.56	0.11	0.44	235.97
Макаронные изделия отварные		202	200	7.36	6.03	35.27	224.60	6.48	28.16	1.48	49.56	0.08	0.00	96.33
Салат витаминный (2 вариант)		49	100	2.60	6.22	22.15	154.90	7.48	4.28	0.35	21.45	0.27	6.12	35.62
Чай с сахаром		376	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный		к/к	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	6.60	0.22	17.40	0.08	0.00	0.00
Итого:			880	27.08	30.55	101.85	784.42	167.67	75.26	5.09	349.08	0.63	8.50	399.39

Среда Вторая неделя

Обед

Суп Харчо		97	250	2.34	2.83	16.64	101.25	25.85	31.13	1.175	76.8	0.11	2.00	0.00
Рыба отварная		226	20	3.51	0.48	0.06	18.50	3.38	2.60	0.14	34.40	0.02	0.07	1.71
фрукт		290	100	11.84	13.47	5.97	189.50	43.22	14.89	1.01	15.11	0.06	1.60	244.33
Перловка		312	200	4.08	6.40	27.27	183.00	49.31	37.00	1.35	75.47	0.14	12.49	34.00
Салат из отварной свеклы		52	100	1.43	6.08	8.37	93.90	35.15	20.90	1.33	40.97	0.02	3.42	0
чай с лимоном		436	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	0.18	4.4	0.03	25.5	0.1
Хлеб пшеничный		к/к	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	6.60	0.22	17.40	0.08	0.00	0.00
Итого:			930	24.96	29.47	95.42	727.49	187.00	127.21	6.65	306.94	0.45	45.08	280.14

Четверг Вторая неделя

Обед

Суп с лапшой		92	260	1.64	4.92	6.27	81.50	47.33	20.43	0.78	44.28	0.03	6.08	0.00
сладкое		288	10	2.11	1.36	0.00	20.67	3.90	2.00	0.18	14.30	0.04	0.00	2.28
сосиски молочные		268/332	100	13.58	10.58	12.96	198.12	182.09	20.86	1.20	47.99	0.11	0.11	268.50
гречкаотварная		321	200	3.71	8.64	46.03	265.20	29.28	58.65	2.31	159.45	0.31	42.00	47.88
Томаты свежие порционно		71	60	2.16	4.04	1.01	48.79	13.80	7.00	0.42	12.00	0.00	14.40	0.00
Компот		342	200	0.20	0.20	22.30	110.00	12.00	0.00	0.80	2.40	0.02	0.00	0.00
Хлеб пшеничный		к/к	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	6.60	0.22	17.40	0.08	0.00	0.00
Итого:			850	24.98	29.94	98.22	771.04	292.99	115.53	5.90	297.82	0.58	62.59	318.66

Пятница Вторая неделя

Обед

Суп с клецками		97	250	2.34	2.83	16.64	101.25	25.85	31.13	1.175	76.8	0.11	2.00	0.00
сладкое		228	10	2.11	1.36	0.00	20.67	3.90	2.00	0.18	14.30	0.04	0.00	2.28

41 недели

Котлета рыбная (минтай) с соусом №326		239/326	100	13.32	12.06	9.63	209.90	208.11	23.44	0.66	86.33	0.07	0.91	329.06
Рис отварной		304	200	4.89	6.23	44.89	267.96	26.36	17.48	0.00	22.00	0.06	0.00	0.20
Салат из св.овощей		47	100	1.72	5.02	8.50	86.03	52.45	16.08	0.67	34.08	0.02	19.88	0.00
Кисель		377	200	0.13	0.02	10.25	41.68	14.05	2.4	0.38	4.4	0	2.83	0
Хлеб пшеничный		к/к	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	6.60	0.22	17.40	0.08	0.00	0.00
Итого:			920	26.09	27.71	99.57	774.25	335.32	99.13	3.28	255.32	0.37	25.62	331.54

Пятница Втор:

Источник рецептуры:Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.