

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 7

до 11 лет в образовательном учреждении МБОУ Новоаганская 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
<b>Понедельник Первая неделя</b>														
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с бобовыми		102	200	4.39	4.22	13.06	107.80	30.46	22.24	1.62	69.74	0.18	4.65	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	90	9.93	10.11	3.17	166.50	29.92	15.72	4.27	215.39	0.18	7.61	321.33
Гречка отварная рассыпчатая		302	150	3.83	5.17	35.84	230.45	12.98	29.46	3.95	108.50	0.10	0.00	0.02
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
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
<b>Итого:</b>			<b>770</b>	<b>24.04</b>	<b>25.10</b>	<b>87.50</b>	<b>715.17</b>	<b>111.26</b>	<b>83.02</b>	<b>10.84</b>	<b>483.33</b>	<b>0.63</b>	<b>27.74</b>	<b>323.63</b>
<b>Вторник Первая неделя</b>														
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с макаронными изделиями		112	200	2.15	3.67	13.71	83.80	19.68	18.60	0.87	21.32	0.09	6.60	18.24
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	90	11.99	12.05	8.67	188.90	187.30	21.10	0.59	77.70	0.06	0.82	296.15
Рис отварной		304	150	3.67	5.42	36.67	210.11	19.77	13.11	0.00	17.60	0.05	0.00	0.15
Салат витаминный (2 вариант)		49	60	1.56	3.73	13.29	92.94	44.89	23.67	0.29	12.87	0.16	3.67	21.37
какао с 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
<b>Итого:</b>			<b>770</b>	<b>23.19</b>	<b>26.45</b>	<b>92.25</b>	<b>684.86</b>	<b>294.19</b>	<b>87.48</b>	<b>2.53</b>	<b>165.59</b>	<b>0.48</b>	<b>13.92</b>	<b>338.19</b>
<b>Среда Первая неделя</b>														
<b>Обед</b>														
Борщ с капустой и картофелем		82	200.00	1.45	3.93	10.19	82.00	35.50	10.96	0.43	33.94	0.03	5.23	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	200	18.12	17.73	42.00	411.55	45.10	47.50	2.19	143.30	0.06	1.01	248.03
Салат из моркови		59	60.00	0.65	0.11	5.17	24.24	14.57	2.25	0.65	26.40	0.03	3.75	0.00
Кисель		376	200.00	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
<b>Итого:</b>			<b>690.00</b>	<b>24.11</b>	<b>23.33</b>	<b>81.02</b>	<b>613.22</b>	<b>118.87</b>	<b>79.31</b>	<b>5.31</b>	<b>277.74</b>	<b>0.28</b>	<b>9.99</b>	<b>250.31</b>
<b>Четверг Первая неделя</b>														
<b>Обед</b>														
Суп рыбный		99	200	1.68	5.98	9.35	98.37	25.71	23.02	0.07	69.47	0.11	6.80	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	90	12.00	10.64	11.66	172.12	163.88	12.77	1.08	43.19	0.10	0.10	241.65
Картофель отварной с маслом растительным		125	150	2.86	4.32	23.01	142.35	14.64	19.33	1.16	109.97	0.15	21.00	21.00
Салат из отварной свеклы		52	60	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	12.54	0.8	24.58	0.01	5.7	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
<b>Итого:</b>			<b>770</b>	<b>21.29</b>	<b>26.35</b>	<b>81.00</b>	<b>646.61</b>	<b>255.02</b>	<b>76.26</b>	<b>5.55</b>	<b>323.71</b>	<b>0.55</b>	<b>33.60</b>	<b>264.93</b>
<b>Пятница Первая неделя</b>														
<b>Обед</b>														
Рассольник Ленинградский со сметаной сладкое		96	210	2.48	5.00	24.08	211.54	21.16	20.72	0.78	57.56	0.08	6.03	0.00
печень по страговански		288	10	2.11	1.36	0.00	20.67	3.90	2.00	0.18	14.30	0.04	0.00	2.28
Пюре картофельное		239/326	90	11.99	12.05	8.67	188.90	187.30	21.10	0.59	77.70	0.06	0.82	296.15
Салат из капусты		312	150	3.06	4.80	20.45	137.25	36.98	27.75	1.01	56.60	0.14	9.37	25.50
Чай с сахаром		47	60	1.03	3.01	5.10	51.62	31.47	7.64	0.40	20.45	0.01	11.93	0.00
Хлеб пшеничный		376	200.00	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого:</b>			<b>780</b>	<b>22.45</b>	<b>26.42</b>	<b>81.96</b>	<b>684.74</b>	<b>300.61</b>	<b>85.81</b>	<b>4.82</b>	<b>286.41</b>	<b>0.45</b>	<b>28.15</b>	<b>323.93</b>
<b>Понедельник Вторая неделя</b>														
<b>Обед</b>														
Пельмени с бульоном сладкое		102	200	2.12	4.22	13.06	107.80	30.46	22.24	1.62	69.74	0.18	4.65	0.00
Плов		288	10	2.11	1.36	0.00	20.67	3.90	2.00	0.18	14.30	0.04	0.00	2.28
Салат из огурцов		291	200	18.12	17.73	42.00	411.55	45.10	47.50	2.19	143.30	0.06	1.01	248.03
напиток из шиповника		17	60	0.52	3.07	1.57	35.88	13.97	8.06	0.37	16.94	0.01	3.33	0.00
Хлеб пшеничный		349	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	0.18	3.60	0.01	1.08	0.00
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>24.49</b>	<b>26.58</b>	<b>91.05</b>	<b>716.86</b>	<b>113.63</b>	<b>86.40</b>	<b>6.00</b>	<b>307.68</b>	<b>0.42</b>	<b>10.07</b>	<b>250.31</b>
<b>Вторник Вторая неделя</b>														
<b>Обед</b>														
Борщ Сибирский со сметаной		63	210	3.42	1.51	7.85	81.33	71.61	18.13	1.12	22.71	0.08	9.95	8.40
Макаронные изделия отварные		297/331	90	9.33	14.59	9.87	205.64	49.00	12.40	1.13	209.30	0.10	0.40	212.37
Салат витаминный (2 вариант)		202	150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	1.11	37.17	0.06	0.00	67.00
Чай с сахаром		49	60	1.56	3.73	13.29	92.94	44.89	23.67	0.29	12.87	0.16	3.67	21.37
Хлеб пшеничный		376	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого:</b>			<b>770</b>	<b>21.61</b>	<b>24.55</b>	<b>81.12</b>	<b>623.12</b>	<b>190.16</b>	<b>81.92</b>	<b>4.27</b>	<b>341.85</b>	<b>0.53</b>	<b>14.02</b>	<b>309.14</b>
<b>Среда Вторая неделя</b>														
<b>Обед</b>														
Суп Харчо		97	200	1.87	2.26	13.31	81.00	20.68	14.90	0.94	61.44	0.11	1.60	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	90	10.35	12.12	5.36	170.58	38.9	13.4	0.91	13.6	0.05	1.44	219.9
Пюре картофельное		312	150	3.06	4.80	20.45	137.25	36.98	27.75	1.01	56.60	0.14	9.37	25.50
Салат из отварной свеклы		52	60	0.86	3.65	8.08	66.37	21.09	12.54	0.8	24.58	0.01	5.7	0
Напиток цитрусовый		436	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	0.18	4.4	0.26	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
<b>Итого:</b>			<b>780</b>	<b>21.41</b>	<b>23.53</b>	<b>84.38</b>	<b>615.04</b>	<b>141.93</b>	<b>81.89</b>	<b>4.20</b>	<b>212.42</b>	<b>0.67</b>	<b>43.68</b>	<b>247.21</b>
<b>Четверг Вторая неделя</b>														
<b>Обед</b>														

Суп с лапшой		92	210	1.31	2.22	5.02	65.20	37.86	16.34	0.62	35.42	0.02	4.86	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	90	12.00	10.64	11.66	172.12	163.88	12.77	1.08	43.19	0.10	0.10	241.65
перловка		321	150	2.78	6.48	34.52	213.53	21.96	28.96	1.73	119.59	0.23	31.50	35.91
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 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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>22.14</b>	<b>25.14</b>	<b>84.17</b>	<b>677.07</b>	<b>258.00</b>	<b>73.67</b>	<b>5.05</b>	<b>244.30</b>	<b>0.49</b>	<b>50.86</b>	<b>279.84</b>

**Пятница Вторая неделя**

**Обед**

Суп с клецками		97	200	1.87	2.26	13.31	81.00	20.68	14.90	0.94	61.44	0.11	1.60	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
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326		239/326	90	11.99	12.05	8.67	188.90	187.30	21.10	0.59	77.70	0.06	0.82	296.15
Рис отварной		304	150	3.67	5.42	36.67	210.11	19.77	13.11	0.00	17.60	0.05	0.00	0.15
Салат из капусты		47	60	1.03	3.01	5.1	51.62	31.47	7.64	0.4	20.45	0.01	11.93	0
Чай с сахаром и лимоном		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
<b>Итого:</b>			<b>730.00</b>	<b>22.38</b>	<b>24.32</b>	<b>83.66</b>	<b>640.74</b>	<b>281.77</b>	<b>67.75</b>	<b>2.71</b>	<b>213.29</b>	<b>0.35</b>	<b>17.18</b>	<b>298.58</b>

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.