



«30» августа 2023 год.

Примерное перспективное 10-ти дневное меню на второе полугодие 2023- 2024 года (80 руб и 16 руб.)
для организации горячего питания учащихся 1-4 класс и детей из многодетных семей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов.

МКОУ "СОШ №1 г.Сосенский"

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность к/кал	Витамин	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Неделя 1							
1-день							
Каша рисовая молочная, или гречневая молочная,	210	3,09	4,07	36,98	197	20,03	168 Т/К
или манная молочная, хлеб пшеничный,	210	6,21	5,28	32,79	203	20,15	168 Т/К
Йогурт сливочный	210	4,52	4,07	35,46	197	20,04	168 Т/К
	60	4,42	0,56	44,69	182,56		
	1/100	4,6	5,73	16,45	103,5	1,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		22,84	19,71	166,37	883,06	61,32	
Обед:							
сыр(порционно), Борщ из свежей капусты со сметаной и какао на молоке, Груша. (1шт.)	20	4,64	5,9	0	72,8	52,15	42 Т/К
	200	1,81	4,91	125,25	102,5	135,39	170 Т/К
	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,083	
	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,35	959 Т/К
	200	1,8	0	16,8	76	12,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		12,03	16,03	167,9	412,7	201,373	
ИТОГО ДЕНЬ №1:		34,87	35,74	334,27	1295,76	262,693	
2-день							
Завтрак: Макароны отварные, котлета из кур.,	200	7,36	6,02	35,26	224,6	28,08	688 Т/К
	100	12,13	17,4	9,86	245	80,38	307 Т/К

салат из свеклы с сол.огурцом Йогурт сливочный	100 1/100	1,2 4,6	10,4 5,73	6,5 16,45	124 103,5	10,01 1,1	53 СБОРНИК
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		25,29	39,55	68,07	697,1	119,57	
Обед: Рассольник "Ленинградский" со сметаной и компот из с/фруктов, хлеб ржаной. Яблоко (1 шт.)	200 10 200 50 200	2 0,26 0,04 2,76 0,6	5,11 1,5 0 0,44 0	16,93 0,36 24,76 20,8 17,2	121,75 16,2 94,2 98,4 80	123,03 0,083 1,09 15,2	197 Т/к 868 Т/к
ИТОГО ЗА ОБЕД:		5,66	7,05	80,05	410,55	139,403	
ИТОГО ДЕНЬ №2:		30,95	46,6	148,12	1107,65	258,973	
3-день							
Завтрак: Капуста тушеная, сосиска отварная, Йогурт сливочный	200 100 1/100	3,7 10,4 4,6	8,64 20 5,73	46,03 21,2 16,45	284,7 224 103,5	84,31 0,04 1,1	336 Т/к 536 Т/к
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		18,7	34,37	83,68	612,2	85,45	
Обед: Суп рыбный из мятая, чай с лимоном, хлеб ржаной. Банан. (1 шт.)	250 200/8 50 110	9,85 0,1 2,76 1,1	4,83 0 0,44 0	16,36 15,2 20,8 14,78	143,5 61 98,4 61,7	299,78 2,8 3,8	150 СБОРНИК 494 СБОРНИК
ИТОГО ЗА ОБЕД:		13,81	5,27	67,14	364,6	306,38	
ИТОГО ДЕНЬ №3:		32,51	39,64	150,82	976,8	391,83	
4-день							
Завтрак: Картофельное пюре,	200	4,08	6,4	27,26	183	58,4	694 Т/к

6-день										
Завтрак: Омлет с колбасой, кукуруза консервир. или зел. горошек Йогурт сливочный										305 СБОРНИК
170	29,6	30,2	3	342	2,04					
50	13,8	8,7	95,6	516	1,43					
1/100	4,6	5,73	16,45	103,5	1,1					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:										
	48	44,63	115,05	961,5	4,57					
Обед: Суп гороховый, Сок фруктовый, хлеб ржаной. Персик (1шт.)										206 Т/к
200	5,49	5,28	16,33	134,75	168,63					
100	1	0	24	94	20					
50	2,76	0,44	20,8	98,4						
200	0,14	0	15,2	68	12					
ИТОГО ЗА ОБЕД:										
	9,39	5,72	76,33	395,15	200,63					
ИТОГО ДЕНЬ №6:										
	57,39	50,35	191,38	1356,65	205,2					
7-день										
Завтрак: Тефтели из курин.грудок, Каша гречневая рассып., соленый огурец (порционно), Йогурт сливочный										410 СБОРНИК 679 Т/к
75	20,2	9,4	5,7	149	1,09					
200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,26					
1/100	4,6	5,73	16,45	103,5	1,1					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:										
	34,74	22,61	69,93	559,76	2,45					
Обед: Щи из свеж.капусты со сметаной, Лимонный напиток хлеб ржаной. Яблоко (1 шт.)										187 Т/к 699
200/5	1,75	4,89	8,49	84,75	132,53					
10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,083					
200	0,2	0	19,8	77	5,28					
50	2,76	0,44	20,8	98,4						
200	0,6	0	17,2	80	15,2					
ИТОГО ЗА ОБЕД:										
	5,57	6,83	66,65	356,35	153,093					
ИТОГО ДЕНЬ №7:										
	40,31	29,44	136,58	916,11	155,543					
8-день										
Завтрак: Макароны отварные, Колбаса отвар.(порц.) Йогурт сливочный -1шт.										688 Т/к 536 <u>м/к</u>
200	7,36	6,02	35,26	224,6	28,08					
15	8,32	16	16,96	179,2	0,03					
1/100	4,6	5,73	16,45	103,5	1,1					

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			20,28	27,75	68,67	507,3	29,21	
Обед:	Суп рыбный из минтая, компот из с/фруктов, хлеб ржаной. Мандарин (1 шт.)	250 200 50 100	9,85 0,04 2,76 0,8	4,83 0 0,44 0,2	16,36 24,76 20,8 7,5	143,5 94,2 98,4 38	299,78 1,09 76,136	150 СБОРНИК 868 Т/к
ИТОГО ЗА ОБЕД:			13,45	5,47	69,42	374,1	377,006	
ИТОГО ДЕНЬ №8:			33,73	33,22	138,09	881,4	406,216	
9-день								
Завтрак:	соленый огурец (порционно), Жаркое по-домашнему (рагу из птицы) Йогурт сливочный -1шт.	175 1/100	25,6 4,6	19,2 5,73	15,9 16,45	248 103,5	13,64 1,1	407 СБОРНИК
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			30,2	24,93	32,35	351,5	14,74	
Обед:	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и коф.напиток с молоком, хлеб ржаной. Яблоко (1 шт.)	200 10 200 50 200	2 0,26 1,4 2,76 0,6	5,11 1,5 2 0,44 0	16,93 0,36 22,4 20,8 17,2	121,75 16,2 116 98,4 80	123,03 0,083 0,1 15,2	197 Т/к 951 Т/к
ИТОГО ЗА ОБЕД:			7,02	9,05	77,69	432,35	138,413	
ИТОГО ДЕНЬ №9:			37,22	33,98	110,04	783,85	153,153	
10-день								
Завтрак:	Запеканка творожная со сгущен.молоком, Йогурт сливочный -1шт.	100/30 1/100	30,93 4,6	22,89 5,73	36 16,45	310,66 103,5	1,29 1,1	469 Т/к
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			35,53	28,62	52,45	414,16	2,39	
Обед:	Суп овощной	200	2,1	7,48	11,69	122,96	181,49	202 Т/к

со сметаной и какао на молоке, хлеб ржаной. Апельсин (1 шт.)	10 200 50 100	0,26 3,52 2,76 0,9	1,5 3,72 0,44 0,2	0,36 25,49 20,8 8,1	16,2 145,2 98,4 43	0,083 1,35 83,53	959 т/к
ИТОГО ЗА ОБЕД:		9,54	13,34	66,44	425,76	266,453	
ИТОГО ДЕНЬ №10:		45,07	41,96	118,89	839,92	268,843	
СРЕДНЕЕ значение за период:		39,457	37,509	157,66	994,309	264,297	

При составлении меню использовались технологические карты и следующая

литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.

Под общей редакцией профессора Первалова А.Я. 2013 год.

ООО "Уральский региональный центр питания"

ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера"

2. Сборник технических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений"

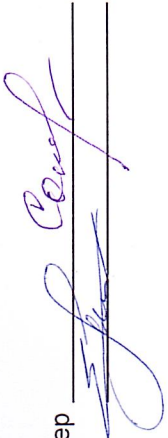
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. 2010г.-628с.

3. Сборник технических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах."

Под ред. В.Т.Лапиной . 2004г.-640с.

Бухгалтер

Повар

Two horizontal lines with handwritten signatures in blue ink. The top signature is more elaborate and cursive, while the bottom one is simpler and more linear.

Соловей Н.А.

Миленина - Авакян Е.Ю.