

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Шалегова С.В.

Шалегова С.В.

«01» апреля 2023 г.

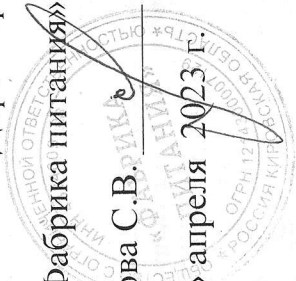
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.

«01» апреля 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение основная общеобразовательная школа с. Шалегова
Оричевского района Кировской области

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

в период весна 2023г

(возрастная группа 11-17 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2022-2023Г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: весна
Неделя: первая
День: 1 - понедельник

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe	
154	Суп крестьянский с крупой	300	5,44	6,46	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9	
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89	
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936	
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	845	26,55	28,22	105,9	784,65	0,602	27,618	84,9	218,88	51,96	3,626	

Неделя: первая
День: 2 - вторник

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe	
113	Суп лапша домашняя	300	3,94	10,12	25,68	135,06	0	1,8	19,77	6,96	4,53	0,18	
886	Кнели из кур с рисом	100	11,97	9,76	6,92	157,71	0,07	1,71	9,84	175,58	86,18	1,43	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	870	26,25	27,62	119,79	779,26	0,459	4,93	73,468	185,846	95,719	8,595	

Неделя: первая

День: 3 - среда

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
144	Суп картофельный с бобовыми	300	6,46	11,34	26,24	187,56	0,24	18,48	106,08	0	0	3,06
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17
304	Рис отварной	190	4,9	5,95	38,1	276,17	0,057	0	26,41	102,619	38,304	0,722
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	855	27,76	26,42	114,22	812,58	0,377	24,9	166,17	211,269	93,964	5,852

Неделя: первая

День: 4 - четверг

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
134	Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	2,73	12,48	32,04	223,44	0,12	20,16	42,03	58,65	24,78	1,08
294	Котлета рубленая куриная	100	14,73	10,91	8,99	176,01	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
362	Пюре картофельное	190	4,14	6,23	27,65	183,75	0,209	32,471	52,459	93,119	36,917	1,501
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	860	26,36	30,1	113,22	782,96	0,419	54,061	120,299	278,309	127,637	4,821

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,64	7,74	20,64	127,68	0,09	36,78	64,71	46,44	21,96	0,93
795	Биточки мясные	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,55	0	11,14	108,04	14,3	1,23
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	855	25,41	29,19	108,86	805,01	0,778	38,898	111,27	237,42	57,02	4,656
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	857	26,466	28,31	112,398	792,892	0,527	30,0814	111,2214	226,3448	85,26	5,51

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2022-2023Г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: весна
Неделя: вторая
День: 1 - понедельник

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества				Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
144	Суп картофельный с бобовыми	300	6,46	11,34	26,24		187,56	0,24	18,48	106,08	0	0	3,06
880	Биточки куриные припущенные	100	12,52	9,91	8,99		167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09		261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79		13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16		60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	875	28,76	27,94	117,79		831,52	0,393	23,23	162,291	228,164	104,448	6,126

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества				Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	6,48	7,56	24,7		154,02	0,06	23,88	60,96	48,96	24	1,32
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93		263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89
291	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,78		183,54	0,076	0,019	7,22	45,22	10,26	0,988
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02		58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	860	27,92	29,36	109,95		800,83	0,576	25,469	95,55	188,12	49,65	4,058

с-деля: вторая

День: 3 - среда

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества				Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
158	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5,55	11,94	28,3	28,3	171,4	0,15	19,8	35,55	65,85	26,37	1,92
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17
302	Каша гречневая рассыпчатая	190	5,53	9,05	43,13	43,13	288,06	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	855	27,48	30,12	121,31	121,31	808,31	0,61	26,22	95,127	174,5	83,379	10,013

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества				Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
154	Суп крестьянский с крупой	300	5,44	6,46	22,44	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9
672	Тефтели рыбные в красном соусе	100/30	10,49	10,77	17,18	17,18	181,56	0,09	2,77	13,95	11,43	3,72	0,6
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	870	24,61	23,61	110,35	110,35	701,18	0,378	57,662	126,918	180,648	66,984	3,782

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества				Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
134	Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	2,73	12,48	32,04	32,04	223,44	0,12	20,16	42,03	58,65	24,78	1,08
795	Котлета мясная	100	11,18	20,16	8,69	8,69	301,97	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	885	25,84	34,51	122,05	122,05	914,6	0,291	24,928	80,061	232,436	102,66	4,398
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	869	26,922	29,108	116,29	116,29	811,288	0,4496	31,5018	111,9894	200,7736	81,4242	5,6754

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

- * Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.
- * Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации
- * Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.