

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор*

*Метод. дош. кн. Шкрина*

*Селезнева Н.А.*

«01» сентября 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.

«01» сентября 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ**

Дети участников СВО

**МОКУ СОШ ПГТ МИРНЫЙ**

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

В период осень-зима 2023г-2024г

(возрастная группа 12-17 лет, школы полного цикла)

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.**  
**Дети участников СВО (возрастная категория 12-17 лет)**

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89		
302	Каша гречневая рассыпчатая	190	5,53	9,05	43,13	288,06	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023		
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		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,85</b>	<b>30</b>	<b>91,74</b>	<b>733,05</b>	<b>0,82</b>	<b>3,57</b>	<b>55,267</b>	<b>95,04</b>	<b>17,339</b>	<b>7,813</b>		

Неделя: первая

День: 2 - вторник

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
886	Кнедли 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		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	113,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
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		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,86</b>	<b>11,63</b>	<b>88,1</b>	<b>545,18</b>	<b>0,151</b>	<b>3,148</b>	<b>34,641</b>	<b>221,726</b>	<b>99,56</b>	<b>3,328</b>		

Неделя: первая

День: 3 - среда

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
130	Курница 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 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		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,3</b>	<b>15,08</b>	<b>87,98</b>	<b>625,02</b>	<b>0,137</b>	<b>6,42</b>	<b>60,09</b>	<b>211,269</b>	<b>93,964</b>	<b>2,792</b>		

**ЗАВТРАК**

**ЗАВТРАК**

**ЗАВТРАК**

Неделя: первая  
День: 4 - четверг

№ рецептур	Применение блюд	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
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	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422	
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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>570</b>	<b>23,75</b>	<b>17,87</b>	<b>81,51</b>	<b>563,68</b>	<b>0,297</b>	<b>33,512</b>	<b>78,889</b>	<b>218,064</b>	<b>102,534</b>	<b>3,764</b>	

Неделя: первая  
День: 5 - пятница

№ рецептур	Применение блюд	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
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	
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 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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>575</b>	<b>23,11</b>	<b>22,03</b>	<b>90,01</b>	<b>691,16</b>	<b>0,631</b>	<b>3,438</b>	<b>37,941</b>	<b>155,286</b>	<b>28,28</b>	<b>3,168</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	<b>565</b>	<b>22,374</b>	<b>19,322</b>	<b>87,868</b>	<b>635,618</b>	<b>0,4072</b>	<b>10,0176</b>	<b>53,3656</b>	<b>180,277</b>	<b>68,3354</b>	<b>4,173</b>	

**ЗАВТРАК**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023 -2024 г.**  
 Дети участников СВО (возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: вторник

День: 1 - понедельник

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>575</b>	<b>22,3</b>	<b>16,6</b>	<b>91,55</b>	<b>643,96</b>	<b>0,153</b>	<b>4,75</b>	<b>56,211</b>	<b>228,164</b>	<b>104,448</b>	<b>3,066</b>		

Неделя: вторник

День: 2 - вторник

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>550</b>	<b>21,44</b>	<b>21,8</b>	<b>85,25</b>	<b>646,81</b>	<b>0,516</b>	<b>1,589</b>	<b>34,59</b>	<b>139,16</b>	<b>25,65</b>	<b>2,738</b>		

Неделя: вторник

День: 3 - среда

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
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		
302	Каша гречневая рассычатая	190	5,53	9,05	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	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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>555</b>	<b>21,93</b>	<b>18,18</b>	<b>93,01</b>	<b>636,91</b>	<b>0,46</b>	<b>6,42</b>	<b>59,577</b>	<b>108,65</b>	<b>57,009</b>	<b>8,093</b>		

**ЗАВТРАК**

Неделя: вторник  
День: 4 - четверг

№ рецепту	Прием пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
297	Фрижидельки из кур	100	11,96	11,8	16,37	226,46	0	0	0,99	0	0,22	0		
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422		
377	Суп 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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>570</b>	<b>20,98</b>	<b>18,76</b>	<b>88,89</b>	<b>614,13</b>	<b>0,207</b>	<b>32,182</b>	<b>68,649</b>	<b>91,524</b>	<b>38,854</b>	<b>2,384</b>		

Неделя: вторник  
День: 5 - пятница

№ рецепту	Прием пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
795	Котлета мясная	100	11,18	20,16	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	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
377	Суп 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 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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>575</b>	<b>23,11</b>	<b>22,03</b>	<b>90,01</b>	<b>691,16</b>	<b>0,171</b>	<b>4,768</b>	<b>38,031</b>	<b>173,786</b>	<b>77,88</b>	<b>3,318</b>		
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	<b>565</b>	<b>21,952</b>	<b>19,474</b>	<b>89,742</b>	<b>646,594</b>	<b>0,3014</b>	<b>9,9418</b>	<b>51,4116</b>	<b>148,2568</b>	<b>60,7682</b>	<b>3,9198</b>		

- 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 по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ 50763-95)
- 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.