

Согласовано:

Директор МБОУ Архангельской СШ Соловецких Юнг

А.В. Зуева /

2024 г



Утверждено:

Директор ООО "Зерно"

К.А. Капустин /

2024 г



# Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений из малообеспеченных семей

( период: март — май 2024)

**1-я неделя — Понедельник**

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	182	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	7,3	4,3	38,2	220,7	0,19	0	5	2,94	4,1	131	45	4,03
2	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
3	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
4	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
5	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>15,74</b>	<b>15,53</b>	<b>91,56</b>	<b>568,97</b>	<b>0,27</b>	<b>8,83</b>	<b>45</b>	<b>3,71</b>	<b>161,03</b>	<b>288,16</b>	<b>90,51</b>	<b>8,12</b>

Итого по группам питающихся	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>	550	15,74	15,53	91,56	568,97	0,27	8,83	45	3,71	161,03	288,16	90,51	8,12
<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>15,74</b>	<b>15,53</b>	<b>91,56</b>	<b>568,97</b>	<b>0,27</b>	<b>8,83</b>	<b>45</b>	<b>3,71</b>	<b>161,03</b>	<b>288,16</b>	<b>90,51</b>	<b>8,12</b>

## 1-я неделя — Вторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	215	Омлет натуральный паровой	250	26,75	35,25	10	464,25	0,075	0,263	318,53	112,9	249	19	2,73	1,38
2	378	Чай с сахаром и молоком	200	1,12	1	15,97	77,36	0,01	0,08	0	0	31	23	35	0,03
3	456	Булочка школьная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,65	14	0	22,4	76,6	28,4	1,4
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>35,77</b>	<b>44,37</b>	<b>70,45</b>	<b>824,21</b>	<b>1,225</b>	<b>1,993</b>	<b>332,53</b>	<b>112,9</b>	<b>302,4</b>	<b>118,6</b>	<b>66,13</b>	<b>2,81</b>

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	550	35,77	44,37	70,45	824,21	1,225	1,993	332,53	112,9	302,4	118,6	66,13	2,81
<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>35,77</b>	<b>44,37</b>	<b>70,45</b>	<b>824,21</b>	<b>1,225</b>	<b>1,993</b>	<b>332,53</b>	<b>112,9</b>	<b>302,4</b>	<b>118,6</b>	<b>66,13</b>	<b>2,81</b>

## 1-я неделя — Среда

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	222	Запеканка творожная	230	31,97	22,08	46,23	511,52	0,138	4,6	138	1,84	299	432,4	50,6	2,07
2	ПР	Молоко сгущённое с сахаром	20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
3	338	Киви свежий	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
4	378	Чай с сахаром и молоком	200	1,12	1	15,97	77,36	0,01	0,08	0	0	31	23	35	0,03
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>35,31</b>	<b>24,48</b>	<b>81,34</b>	<b>686,92</b>	<b>0,178</b>	<b>12,38</b>	<b>143</b>	<b>2,01</b>	<b>405,4</b>	<b>509,45</b>	<b>99,15</b>	<b>3,79</b>

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	550	35,31	24,48	81,34	686,92	0,178	12,38	143	2,01	405,4	509,45	99,15	3,79
<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>35,31</b>	<b>24,48</b>	<b>81,34</b>	<b>686,92</b>	<b>0,178</b>	<b>12,38</b>	<b>143</b>	<b>2,01</b>	<b>405,4</b>	<b>509,45</b>	<b>99,15</b>	<b>3,79</b>

## 1-я неделя — Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	295	Котлета рубленая из птицы в соусе	100	9,82	10,18	7,37	160,38	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
2	312	Пюре картофельное	180	3,276	5,844	26,46	171,54	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,032
3	72	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0	2,28	11,04	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,003	0,001	15,02	60,101	0,03	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
<b>Итого по группе:</b>			<b>580</b>	<b>17,739</b>	<b>17,885</b>	<b>68,59</b>	<b>506,281</b>	<b>1,53</b>	<b>9,79</b>	<b>55,78</b>	<b>1,03</b>	<b>112,53</b>	<b>239,74</b>	<b>82,51</b>	<b>5,542</b>

Итого по группам питающихся	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	580	17,739	17,885	68,59	506,281	1,53	9,79	55,78	1,03	112,53	239,74	82,51	5,542
<b>Итого за день:</b>	<b>580</b>	<b>17,739</b>	<b>17,885</b>	<b>68,59</b>	<b>506,281</b>	<b>1,53</b>	<b>9,79</b>	<b>55,78</b>	<b>1,03</b>	<b>112,53</b>	<b>239,74</b>	<b>82,51</b>	<b>5,542</b>

## 1-я неделя — Пятница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	403	Оладьи	200	12,11	14,8	57,3	410,84	5,3	0	0	8,53	0,24	27,2	9,7	4,7
2	ПР	Джем ягодный	50	0,1	0	14,32	57,68	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
3	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
4	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>12,612</b>	<b>15,201</b>	<b>96,38</b>	<b>572,777</b>	<b>5,32</b>	<b>7,98</b>	<b>0,27</b>	<b>8,84</b>	<b>28,24</b>	<b>61,18</b>	<b>29,98</b>	<b>8,56</b>

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>	550	12,612	15,201	96,38	572,777	5,32	7,98	0,27	8,84	28,24	61,18	29,98	8,56
<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>12,612</b>	<b>15,201</b>	<b>96,38</b>	<b>572,777</b>	<b>5,32</b>	<b>7,98</b>	<b>0,27</b>	<b>8,84</b>	<b>28,24</b>	<b>61,18</b>	<b>29,98</b>	<b>8,56</b>

## 2-я неделя — Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	185	Каша вязкая геркулесовая на молоке с маслом	200	3	5	31	181	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
2	15	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0,01	71,7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
3	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
5	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
6	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
<b>Итого по группе:</b>			<b>570</b>	<b>16,08</b>	<b>22,13</b>	<b>84,37</b>	<b>600,97</b>	<b>0,49</b>	<b>10,87</b>	<b>163,6</b>	<b>1,27</b>	<b>425,23</b>	<b>388,76</b>	<b>79,21</b>	<b>5,59</b>

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>	570	16,08	22,13	84,37	600,97	0,49	10,87	163,6	1,27	425,23	388,76	79,21	5,59
<b>Итого за день:</b>	570	16,08	22,13	84,37	600,97	0,49	10,87	163,6	1,27	425,23	388,76	79,21	5,59

## 2-я неделя — Вторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	204	Макароны отварные с сыром	250	14,3	19,7	41,9	402,1	0,3	1,37	76,6	3,01	276,4	197,79	21,3	1,4
2	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	28,4	13,2	0,44
3	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
4	209	Яйцо отварное	50	5,8	4,6	0,28	65,72	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
5	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>24,362</b>	<b>34,461</b>	<b>74,7</b>	<b>706,397</b>	<b>0,37</b>	<b>1,64</b>	<b>216,6</b>	<b>3,87</b>	<b>323,6</b>	<b>328,12</b>	<b>51,03</b>	<b>4,97</b>

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>	550	24,362	34,461	74,7	706,397	0,37	1,64	216,6	3,87	323,6	328,12	51,03	4,97
<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>24,362</b>	<b>34,461</b>	<b>74,7</b>	<b>706,397</b>	<b>0,37</b>	<b>1,64</b>	<b>216,6</b>	<b>3,87</b>	<b>323,6</b>	<b>328,12</b>	<b>51,03</b>	<b>4,97</b>



## 2-я неделя — Среда

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	259	Картофель тушеный с мясом	250	23,8	26,16	19,85	410,04	0,45	30,58	34,78	1,99	39,55	309,7	61,76	4,85
2	ПР	Горошек зелёный консервированный	60	2,5	0,2	7,9	43,4	0,04	6	0	2,39	98	55	17,27	0,69
3	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
4	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>30,462</b>	<b>28,221</b>	<b>60,17</b>	<b>616,517</b>	<b>0,53</b>	<b>36,85</b>	<b>34,78</b>	<b>4,9</b>	<b>160,35</b>	<b>421,63</b>	<b>103,96</b>	<b>8,11</b>

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	550	30,462	28,221	60,17	616,517	0,53	36,85	34,78	4,9	160,35	421,63	103,96	8,11
<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>30,462</b>	<b>28,221</b>	<b>60,17</b>	<b>616,517</b>	<b>0,53</b>	<b>36,85</b>	<b>34,78</b>	<b>4,9</b>	<b>160,35</b>	<b>421,63</b>	<b>103,96</b>	<b>8,11</b>

## 2-я неделя — Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	171	Греча отварная рассыпчатая	180	10,44	4,92	47,8	277,24	0,24	0	0	0	17,52	252	168	6,01
2	291	Гуляш из мяса цыпленка	100	11,5	8,57	2,9	134,73	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
3	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
4	ПР	Кукуруза консервированная	60	2,2	0,1	5,9	33,3	0,05	4,5	0	0,1	9,2	31	10	0,35
5	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,003	0,001	15,02	60,101	0,03	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
<b>Итого по группе:</b>			<b>580</b>	<b>28,303</b>	<b>15,451</b>	<b>89,08</b>	<b>608,591</b>	<b>0,39</b>	<b>6,73</b>	<b>22</b>	<b>0,95</b>	<b>82,58</b>	<b>424</b>	<b>216,14</b>	<b>16,26</b>

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>	580	28,303	15,451	89,08	608,591	0,39	6,73	22	0,95	82,58	424	216,14	16,26
<b>Итого за день:</b>	<b>580</b>	<b>28,303</b>	<b>15,451</b>	<b>89,08</b>	<b>608,591</b>	<b>0,39</b>	<b>6,73</b>	<b>22</b>	<b>0,95</b>	<b>82,58</b>	<b>424</b>	<b>216,14</b>	<b>16,26</b>

## 2-я неделя — Пятница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	188	Запеканка рисовая с творогом	200	19,3	7,8	73,65	442	0,02	0,02	24	0,14	34,26	118,66	24,94	2,94
2	ПР	Джем ягодный	50	0,1	0	14,32	57,68	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
3	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
4	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>19,802</b>	<b>8,201</b>	<b>112,73</b>	<b>603,937</b>	<b>0,04</b>	<b>8,27</b>	<b>24</b>	<b>0,45</b>	<b>62,26</b>	<b>152,64</b>	<b>45,22</b>	<b>6,8</b>

Итого по группам питающихся	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	550	19,802	8,201	112,73	603,937	0,04	8,27	24	0,45	62,26	152,64	45,22	6,8
<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>19,802</b>	<b>8,201</b>	<b>112,73</b>	<b>603,937</b>	<b>0,04</b>	<b>8,27</b>	<b>24</b>	<b>0,45</b>	<b>62,26</b>	<b>152,64</b>	<b>45,22</b>	<b>6,8</b>

<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	<i>Выход гот. блюда г</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ ( Ккал)</i>	<i>Витамины ( мг)</i>				<i>Минеральные вещества (мг)</i>			
		<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>Завтрак</i>	5580	236,18	225,93	829,37	6295,57	10,343	105,333	1037,56	139,93	2063,62	2932,28	863,84	70,552
<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	5580	236,18	225,93	829,37	6295,57	10,343	105,333	1037,56	139,93	2063,62	2932,28	863,84	70,552
<i>Итого в среднем за день</i>	558	23,618	22,593	82,937	629,557	1,0343	10,5333	103,756	13,993	206,362	293,228	86,384	7,0552

Список используемой литературы:

- 1) Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В. А. Тутельна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 год. - 544 с
- 2) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - 14-е изд., испр. И доп. - СПб.: Профи, 2010. - 776 с ( Составители : Л.Е.Голунова , М.Т. Лабзина )
- 3) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. -М.: Хлебпродинформ, 2004 г. -640 с
- 4 ) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания : Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008 г. - 276 с . ( автор Скурихин И.М.)