

Согласовано:

Директор МБОУ Архангельской СШ Соловецких Юнг

/ О.Н. Павловцева /



" августа 2023 г

Утверждено:

Директор ООО "Зерно"



И.А. Капустин

" августа 2023 г

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений из семей мобилизованных и военнослужащих

(период: сентябрь 2023- февраль 2024)

еделник

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
Огурцы солёные порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,033	10	0	0,1	23	42	14	0,6
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,35	12,25	7,94	179,41	0,025	0,94	0	0,29	42,5	249,375	18,75	0,56
Курица отварная	100	21,67	13,33	0,001	206,654	0,04	0	20	0,17	40	143,33	20	2
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
Морс из чёрной смородины	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
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
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого по группе:	910	41,696	34,024	100,121	873,484	1,578	39,44	59,78	1,82	178	616,845	112,39	6,012

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
ед	910	41,696	34,024	100,121	873,484	1,578	39,44	59,78	1,82	178	616,845	112,39	6,012
того за день:	910	41,696	34,024	100,121	873,484	1,578	39,44	59,78	1,82	178	616,845	112,39	6,012

вещества(мг)	
Mg	Fe
23,3	0,53
38,85	1,47
40,45	1,64
2,67	0,53
13,2	0,44
10	1,24
28,47	5,85

вещества(мг)	
Mg	Fe
28,47	5,85
28,47	5,85

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
Обед															
1	ПР	Кукуруза консервированная	100	3,66	0,17	9,8	55,37	0,08	7,5	0	0,17	15,33	51,66	16,6	0,58
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,87	8,25	9,6	156,13	0,09	21,75	0	2,6	41,12	56,75	27,37	0,91
3	ПР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,05	0,9	25,5	0	155	119	18	0,15
4	234	Котлета рыбная из трески в соусе	100	6,65	8	7,87	130,08	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
5	304	Рис отварной рассыпчатый	180	4,4	6,5	44	252,1	0,036	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,81	0,64
6	391	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
7	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
8	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого по группе:			930	33,74	29,52	156,35	1026,04	0,426	31,3	67,6	5,07	281,92	564,51	161,88	5,52

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
Обед	930	33,74	29,52	156,35	1026,04	0,426	31,3	67,6	5,07	281,92	564,51	161,88	5,52
Итого за день:	930	33,74	29,52	156,35	1026,04	0,426	31,3	67,6	5,07	281,92	564,51	161,88	5,52

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
Обед															
1	59	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,33	3,17	6,67	60,53	0,05	8,17	0	3,67	33,5	51,33	38	1,67
2	82	Борщ с капустой и картофелем	250	11,29	8,25	15,69	182,17	0,038	11,63	0	2,75	40,56	65	31,5	1,25
3	ПР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,05	0,9	25,5	0	155	119	18	0,15
4	259	Жаркое по-домашнему	200	19,06	20,93	15,88	328,13	0,36	24,47	27,83	1,59	31,64	247,77	49,41	3,88
5	349	Компот из груши сушеной	200	0,44	0,02	31,75	128,94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
6	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
7	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого по группе:			850	39,12	38,67	107,81	935,75	0,588	145,17	53,33	8,89	286,83	566,03	162,78	9,16

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
Обед	850	39,12	38,67	107,81	935,75	0,588	145,17	53,33	8,89	286,83	566,03	162,78	9,16
Итого за день:	850	39,12	38,67	107,81	935,75	0,588	145,17	53,33	8,89	286,83	566,03	162,78	9,16

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
<i>Обед</i>															
1	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,67	6,2	8,73	97,4	0,17	21,67	0	4,92	67,33	81,33	39	1,7
2	96	Рассольник Ленинградский	250	9,1	11,075	19,88	215,595	0,19	17,88	0	3,04	20,69	43,68	35	1,29
3	ПР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,05	0,9	25,5	0	155	119	18	0,15
4	261	Печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	300	1	30	239	17	5
5	203	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,5	243,48	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
6	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
7	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
8	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<i>Итого по группе:</i>			930	38,55	42,075	156,79	1160,035	0,772	53,95	325,5	12,38	311,66	651,21	174,2	11,68

<i>Итого по группам питающихся</i>	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Обед</i>	930	38,55	42,075	156,79	1160,035	0,772	53,95	325,5	12,38	311,66	651,21	174,2	11,68
<i>Итого за день:</i>	930	38,55	42,075	156,79	1160,035	0,772	53,95	325,5	12,38	311,66	651,21	174,2	11,68

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
Обед															
1	45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,42	5,15	9	88,03	0,02	39,05	0	3,33	66,6	43,86	23,3	0,53
2	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	14,87	7,5	11,25	171,98	0,25	15	0	1,56	21,28	95,75	38,85	1,47
3	265	Плов с мясом цыплёнка	200	18,55	10,7	36,45	316,3	0,11	4,85	39	0	37,47	149,1	40,45	1,64
4	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,83	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	14,46	91,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
6	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого по группе:			830	41,64	25,92	108,12	832,32	0,47	158,9	39	5,77	151,48	371,64	128,47	5,85

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
Обед	830	41,64	25,92	108,12	832,32	0,47	158,9	39	5,77	151,48	371,64	128,47	5,85
Итого за день:	830	41,64	25,92	108,12	832,32	0,47	158,9	39	5,77	151,48	371,64	128,47	5,85

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
Обед															
1	52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,32	5,17	12,16	100,45	0,02	12,6	0	3,33	54	60	30,8	2
2	119	Суп гороховый	250	7,5	4,3	23	160,7	1,4	1	0	1	101,25	406,87	56,87	2,5
3	278	Голубцы ленивые, тушенные в соусе	200	15,08	16,23	24,05	302,59	0,12	3,48	50,73	0,87	69,86	354,92	23,7	3,26
4	353	Морс вишневый	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	14,46	91,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
6	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого по группе:			830	30,5	28,2	119,43	853,52	1,63	41,08	50,73	6,28	251,71	911,59	138,97	9,58

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
Обед	830	30,5	28,2	119,43	853,52	1,63	41,08	50,73	6,28	251,71	911,59	138,97	9,58
Итого за день:	830	30,5	28,2	119,43	853,52	1,63	41,08	50,73	6,28	251,71	911,59	138,97	9,58

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
Обед															
1	20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,66	6,08	1,81	64,6	0,03	6,65	0	2,73	16,15	28,61	13,3	0,48
2	82	Борщ с капустой и картофелем	250	11,28	8,25	15,68	182,09	0,04	11,62	0	2,75	40,56	65	15,58	1,83
3	ПР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,05	0,9	25,5	0	155	119	18	0,15
4	295	Котлеты рублевые 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
5	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
6	352	Морс из чёрной смородины	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
7	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
8	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,2	10	1,24
Итого по группе:			930	32,236	36,854	115,14	921,19	1,66	47,83	81,28	7,04	319,41	471,35	127,32	7,072

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
Обед	930	32,236	36,854	115,14	921,19	1,66	47,83	81,28	7,04	319,41	471,35	127,32	7,072
Итого за день:	930	32,236	36,854	115,14	921,19	1,66	47,83	81,28	7,04	319,41	471,35	127,32	7,072

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
<i>Обед</i>															
1	71	Помидоры свежие порционно	100	1,5	0,02	5,66	28,82	0,016	1,16	0	0,06	25,5	46,6	15,5	0,66
2	106	Суп рыбный из трески	250	10,48	3,55	20,4	155,47	0,125	7,5	16,25	0,88	38,75	217,5	56,25	1,25
3	267	Биточки мясные в соусе	100	12,34	21,66	10	284,3	0,1	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34
4	321	Рагу овощное	180	6,45	14,4	39,21	312,24	0,072	38,8	0	1,98	136,4	107,1	51,48	4,14
5	349	Компот из груши сушёной	200	0,44	0,02	31,75	128,94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
6	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
7	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого по группе:			910	37,61	41,95	144,24	1104,95	0,403	147,8	22,09	4,96	269,94	629,13	182,44	10,6

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
<i>Обед</i>	910	37,61	41,95	144,24	1104,95	0,403	147,8	22,09	4,96	269,94	629,13	182,44	10,6
Итого за день:	910	37,61	41,95	144,24	1104,95	0,403	147,8	22,09	4,96	269,94	629,13	182,44	10,6

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								
Обед																							
1	59	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,33	3,17	6,67	60,53	0,05	8,17	0	3,67	33,5	51,33	38	1,67								
2	102	Суп картофельный с рисовой крупой	250	4,9	5,33	19,23	144,49	0,15	6,125	0	2,45	41,475	137,78	38,25	1,83								
3	227	Треска в сметанном соусе	100	23,05	3,6	3,02	136,68	0,06	0,52	22,5	0,9	33,25	163,27	23,54	0,5								
4	310	Картофель, тушеный с овощами	180	3,6	0,72	28,44	134,64	0,18	26,1	0	0,18	21,6	97,2	39,6	2								
5	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96								
6	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								
7	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24								
Итого по группе:			910	40,44	15,42	141,84	867,9	0,54	41,715	22,5	8,28	154,065	576,38	195,59	8,64								

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
Обед	910	40,44	15,42	141,84	867,9	0,54	41,715	22,5	8,28	154,065	576,38	195,59	8,64
Итого за день:	910	40,44	15,42	141,84	867,9	0,54	41,715	22,5	8,28	154,065	576,38	195,59	8,64

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
Обед															
1	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,67	6,2	8,79	97,64	0,17	21,67	0	4,92	67,33	81,33	39	1,7
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,87	8,25	9,6	156,13	0,09	21,75	0	2,6	41,12	56,75	27,37	0,91
3	ПР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,05	0,9	25,5	0	155	119	18	0,15
4	284	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	200	14,12	10,37	27,5	259,81	0,12	1	50	0,75	60,24	176,25	46,75	2
5	331	Соус томатный	50	0,7	1,9	3,3	33,1	0,25	13	15	0	24	25	18,2	3,98
6	351	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
7	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
8	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого по группе:			900	35,52	33,32	134,27	979,04	0,78	59,12	90,5	9,35	371,93	585,13	205,52	11,38

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
Обед	900	35,52	33,32	134,27	979,04	0,78	59,12	90,5	9,35	371,93	585,13	205,52	11,38
Итого за день:	900	35,52	33,32	134,27	979,04	0,78	59,12	90,5	9,35	371,93	585,13	205,52	11,38

<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>Обед</i>	8930	371,052	325,953	1284,111	9554,229	8,847	766,305	812,31	69,84	2576,945	5943,815	1589,56	85,494
<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	8930	371,052	325,953	1284,111	9554,229	8,847	766,305	812,31	69,84	2576,945	5943,815	1589,56	85,494
<i>Итого в среднем за день</i>	893	37,1052	32,5953	128,4111	955,4229	0,8847	76,6305	81,231	6,984	257,6945	594,3815	158,956	8,5494

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.)