

Утверждаю:  
 Директор МОУ Детчинской СОШ  
 Ефимова М. М.



**Примерное десятидневное меню однократного горячего питания  
 учащихся 1-4 классов  
 на 2022 год**

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
<b>1 день</b>														
Салат из белокочанной капусты	1/60	№43	0,84	3,06	5,34	52,80			27,30	0,02	0,48	33,60		
Сосиска отварная	1/60		60,00	6,83	13,66	0,85		0,24		0,11	1,08	21,00	12,00	95,40
Макаронны отварные с маслом	1/150	№332	5,1	9,15	34,2	244,5	0,016	0,39	0,09	0,05	0,575	36,08	7,57	37,67
Хлеб белый	1/30		3,95	2,76	17,30	138,95		0,85	0,28	0,03	1,00	13,00	17,50	42,50
Компот из яблок	1/200	№631	0,06	0,06	21,36	86,38								
<b>Итого:</b>	500		д	21,86	91,86	523,48	0,02	1,48	27,67	0,22	3,14	103,68	37,07	175,57
<b>2 день</b>														
Салат из моркови	1/50	№49	0,35	3,58	8,90	38,25	0,02	0,35	4,80	0,06	0,55	18,67	13,35	20,80
Суфле из курицы	1/70	№503	10,38	9,8	5,6	146,9	0,08	0,1	0,18	0,04	0,9	43,8	41,6	132,7
Пюре картофельное	1/150	№520	3,15	8,25	21,75	189,00	0,03	0,18	18,20	0,14	1,01	37,00	27,80	86,60
Чай с лимоном	1/200	№686	0,04	0,00	16,10	65,20		0,02	2,88		0,32	13,00	2,24	4,06
Хлеб белый	1/30		3,95	2,76	17,37	138,95		0,85	0,28	0,03	1,00	13,00	17,50	42,50
<b>Итого:</b>	500		17,87	24,39	69,72	578,30	0,13	1,50	26,34	0,27	3,78	125,47	102,49	286,66
<b>3 день</b>														
Пряник	50		2,80	2,50	38,20	181,00	0,00	1,20	0,00	0,04	0,40	5,50	4,50	25,00
Каша рисовая жидкая	1/220	№311	6,75	7,63	49,89	287,89	0,05	0,20	0,75	0,04	0,43	95,00	27,30	118,00
Хлеб белый	1/30		3,95	2,76	17,37	138,95		0,85	0,28	0,03	1,00	13,00	17,50	42,50
Чай с сахаром	1/200	№685	0,2	0	14	56			0,02		0,15	5,26	0,68	1,32
<b>Итого:</b>	500		13,70	12,89	119,46	663,84	0,05	2,25	1,05	0,11	1,98	118,76	49,98	186,82
<b>4 день</b>														

Салат из свеклы с солеными огурцами	1/70	№17	0,98	1,40	3,64	31,78	0,014	0,14	2,8	0,014	0,49	13,16	13,02	21,98
Рагу из курицы	1/200	№489	12,60	9,20	19,40	222,00	0,45	1,80	9,20	0,12	1,80	38,00	42,00	160,00
Хлеб белый	1/30		3,95	2,76	17,37	138,95		0,85	0,28	0,03	1,00	13,00	17,50	42,50
Компот из апельсинов	1/200	№636	0,28	0,06	24,4	100,68								
<b>Итого:</b>	500		16,83	12,02	61,17	493,41	0,45	2,65	9,48	0,15	2,80	51,00	59,50	202,50
<b>5 день</b>														
Винегрет овощной	1/70	№71	1,12	7,13	6,37	94,40	0,056	3,22	4,2	0,042	0,56	14,84	14,14	33,6
Плов из курицы	1/200	№492	12,15	11,85	27,15	268,50			1,90	0,12	3,22	35,80	58,70	
Хлеб белый	1/30		3,95	2,76	17,30	138,95		0,85	0,28	0,03	1,00	13,00	17,50	42,50
Кисель	1/200	№648	0,00	0,00	15,30	49,60	0,03	0,00	5,60	0,02	0,00	3,20	2,00	15,80
<b>Итого:</b>	500		184,95	165,46	754,18	551,45	1,39	19,97	143,86	1,71	28,66	66,84	92,34	91,90
<b>6 день</b>														
Запеканка рисовая с творогом	160	№315	4,75	4,25	25,00	276,00	0,01	1,44	0,16	0,06	0,96	64,64	29,10	133,30
Хлеб белый	1/30		3,95	2,76	17,30	138,95		0,85	0,28	0,03	1,00	13,00	17,50	42,50
Чай с сахаром	1/200	№685	0,20	0,00	14,00	56,00			0,02		0,15	5,26	0,68	1,32
Яблоко	110		0,40	0,40	10,80	51,70	0,05	0,22	11,00	0,03		17,60	9,90	12,10
<b>Итого:</b>	500		9,30	7,41	67,10	522,65	0,06	2,51	11,46	0,12	2,11	100,50	57,18	189,22
<b>7 день</b>														
Салат витаминный	1/70	№40	1,40	2,80	2,98	43,75	0,00	0,00	10,78	0,02	0,63	21,00	0,00	0,00
Котлета рубленая куриная	1/70	№498	14,49	15,68	7,00	228,90	0,07	0,98	0,98	0,11	2,14	51,18	30,62	186,37
Рис отварной с маслом	1/130	№511	1,82	3,90	16,12	94,47	0,03	0,25	0,00	0,03	0,46	1,18	14,13	52,78
Хлеб белый	1/30		3,95	2,76	17,30	138,95		0,85	0,28	0,03	1,00	13,00	17,50	42,50
Кисель	1/200	№648	0,00	0,00	15,30	49,60	0,03	0,00	5,60	0,02	0,00	3,20	2,00	15,80
<b>Итого:</b>	500		21,66	25,14	58,70	555,67	0,13	2,08	17,64	0,21	4,23	89,57	64,25	297,45
<b>8 день</b>														
Печенье с шоколадным маслом	20/30		5	12,50	20,15	200,00	0,01	0,52		0,05	1,57	18,92	21,45	78,60
Каша молочная пшеничная	1/250	№311/Т4	13,75	5,63	44,38	283,75	0,00	0,14	1,25	0,20	1,51	326,25	73,75	351,25
Чай с лимоном	1/200	№686	0,04	0	16,1	65,2		0,02	2,88		0,32	13	2,24	4,06
<b>Итого:</b>	500		13,79	18,13	80,63	548,95	0,01	0,68	4,13	0,25	3,40	358,17	97,44	433,91
<b>9 день</b>														
Салат Степной	1/70	№25	1,12	2,24	6,16	50,4	0,01	1,08	5,71	0,04	0,50	16,45	11,44	33,88
Курица отварная	70	№487	19,65	16,74	0,00	216,58	0,02	0,28	0,98	0,02	1,12	23,10	13,30	109,20

Капуста тушеная	1/130	№534	2,70	4,68	8,87	101,56	0,05	0,13	28,73	0,06	1,30	79,95	33,02	64,40
Хлеб белый	1/30		3,95	2,76	17,30	138,95		0,85	0,28	0,03	1,00	13,00	17,50	42,50
Чай с сахаром	1/200	№685	0,2	0	14	56			0,02		0,15	5,26	0,68	1,32
<b>Итого:</b>	500		353,73	340,40	1 391,45	563,49	0,08	2,34	35,70	0,15	3,92	132,50	75,26	249,98
<b>10 день</b>														
Салат из свеклы с ябл.	1/50	№51	0,5	1,1	5,3	30,9	0,01	0,15	2,70	0,01	0,36	10,30	6,38	13,30
Котлета рыбная	1/70	№388	9,10	6,16	10,64	137,20	0,00	2,52	0,14	0,00	0,98	18,38	22,66	129,50
Пюре картофельное	1/150	№520	3,15	8,25	21,75	189,00	0,03	0,18	18,20	0,14	1,01	37,00	27,80	86,60
Хлеб белый	1/30		3,95	2,76	17,30	138,95		0,85	0,28	0,03	1,00	13,00	17,50	42,50
Напиток лимонный	1/200	№646	0,12	0,02	22,40	92,54	0,02	0,02	3,80		0,05	9,52	3,04	2,00
<b>Итого:</b>	500		16,82	18,29	77,39	588,59	0,06	3,72	25,12	0,18	3,40	88,20	77,38	273,90

Примечание:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004..

2. Химический состав российских пищевых продуктов. (Под ред. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. М.: Дели принт, 2007  
РОССИЙСКИХ ПИЩЕВЫХ