Утверждаю: Директор МОУ Детчинская СОШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.М.Ефимова

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Примерное десятидневное меню однократного горячего питания 1-11 классов (обед)** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование | Выход, г | Номеррецептурыпо сборнику | Содержание веществ, г | Энерг. Ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| белки | жиры | углеводы | A | E | C | B1 | Fe | CA | Mg | P |
| **1 день** |
| Суп картофельный с горохом | 1/250 | 102 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,00 | 2,42 | 5,82 | 0,22 | 2,05 | 42,67 | 35,57 | 88,10 |
| Сосиска отварная с соусом | 1/60/40 | 243 | 6,0 | 13,5 | 2,7 | 156,2 | 0,00 | 1,69 | 1,16 | 0,01 | 0,13 | 5,26 | 3,41 | 7,5 |
| Рис отварной с маслом | 1/150 | 304 | 3,6 | 5,25 | 38,7 | 216 | 0,00 | 1,5 | 0,00 | 0,03 | 0,6 | 15,0 | 27,0 | 76,5 |
| Хлеб | 1/50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 376 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| **Итого:** | **750** |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день** |
| Борщ с капустой и картофелем | 1/250 | 82 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,00 | 2,4 | 10,67 | 0,05 | 1,22 | 49,7 | 26,12 | 54,6 |
| Жаркое по-домашнему из свинины | 1/250 | 259 | 16,87 | 40,46 | 22,74 | 525,26 | 0,00 | 4,24 | 9,27 | 0,51 | 4,14 | 39,35 | 58,75 | 247,16 |
| Хлеб | 1/50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Компот из сухофруктов | 1/200 | 349 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,51 | 18,15 | 0,01 | 0,69 | 32,48 | 17,46 | 23,44  |
| **Итого:** | **750** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день** |
| Рассольник Ленинградский | 1/250 | 96 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,00 | 2,35 | 8,37 | 0,09 | 0,93 | 29,15 | 21,17 | 56,72 |
| Котлеты куриные с соусом | 1/50/50 | 295 | 10,6 | 22,5 | 6,5 | 266,6 | 0,00 | 0,94 | 1,85 | 0,07 | 1,61 | 60,83 | 18,2 | 123 |
| Макароны отварные с маслом | 1/150 | 309 | 5,51 | 4,5 | 26,44 | 168,45 | 0,00 | 0,97 | 0,00 | 0,05 | 1,11 | 4,86 | 21,12 | 37,17 |
| Хлеб  | 1/50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 376 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| **Итого:**  | **750** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 88 | 1,76 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,00 | 2,35 | 15,77 | 0,06 | 0,83 | 49,25 | 22,12 | 49,0 |
| Тефтели из мяса (говядина или свинина) | 1/60/50 | 279 | 6,88 | 16,49 | 9,99 | 226,0 | 0,01 | 2,06 | 0,91 | 0,18 | 0,88 | 22,88 | 16,71 | 86,1 |
| Гречка отварная с маслом | 1/150 | 302 | 8,60 | 6,09 | 38,67 | 243,99 | 0,00 | 0,61 | 0,00 | 0,20 | 4,56 | 14,96 | 135,96 | 204,12  |
| Хлеб | 1/50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Компот из мандаринов | 1/200 | 346 | 0,4 | 0,01 | 33,69 | 138,8 | 0,00 | 0,14 | 7,6 | 0,03 | 0,14 | 23,52 | 6,63 | 8,5 |
| **Итого:**  | **750** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** |
| Суп картофельный с рисом | 1/250 | 101 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,00 | 1,22 | 8,25 | 0,09 | 0,87 | 26,7 | 22,77 | 55,97 |
| Поджарка из мяса (говядина или свинина) | 1/50/50 | 251 | 10,2 | 32,0 | 12,6 | 341 | 0,00 | 0,5 | 1,4 | 0,54 | 1,4 | 20,0 | 17 | 121 |
| Капуста тушеная | 1/150 | 139 | 2,55 | 7,16 | 6,15 | 4,43 | 0,00 | 0,25 | 44,51 | 0,04 | 0,89 | 75,17 | 23,19 | 46,46 |
| Хлеб | 1/50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Чай с сахаром | 1/150 | 376 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| **Итого:**  |  **750** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** |
| Суп картофельный с вермишелью | 1/250 | 103 | 2,68 | 2,83 | 17,45 | 118,25 | 0,00 | 1,42 | 8,25 | 0,11 | 1,12 | 29,2 | 27,27 | 67,57 |
| Курица отварная с соусом | 1/70/30 | 288 | 16,98 | 20,7 | 2,8 | 266,0 | 0,08 | 0,68 | 3,3 | 0,08 | 1,90 | 46,29 | 21,98 | 182,0 |
| Гречка отварная с маслом | 1/150 | 302 | 8,60 | 6,09 | 38,67 | 243,99 | 0,00 | 0,61 | 0,00 | 0,20 | 4,56 | 14,96 | 135,96 | 204,12  |
| Хлеб | 1/50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Компот из сухофруктов | 1/200 | 349 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,51 | 18,15 | 0,01 | 0,69 | 32,48 | 17,46 | 23,44  |
| **Итого:**  | **750**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день** |
| Суп из овощей | 1/250 | 99 | 1,58 | 4,98 | 9,14 | 95,25 | 0,00 | 2,32 | 10,37 | 0,07 | 0,77 | 34,85 | 20,75 | 49,27 |
| Котлеты рыбные с соусом | 1/50/50 | 234 | 9,4 | 4,4 | 11,2 | 123 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 0,08 | 0,9 | 48 | 24 | 129 |
| Пюре картофельное | 1/150 | 128 | 3,2 | 9,10 | 17,87 | 171,82 | 0,01 | 0,24 | 17,69 | 0,14 | 1,02 | 41,40 | 27,2 | 86,50 |
| Хлеб | 1/50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 376 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| **Итого:**  |  **750** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** |
| Суп картофельный с горохом | 1/250 | 102 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,00 | 2,42 | 5,82 | 0,22 | 2,05 | 42,67 | 35,57 | 88,10 |
| Плов из мяса (говядина или свинина) | 1/250 | 265 | 20,87 | 46,82 | 43 | 678,3 | 0,00 | 4,53 | 2,12 | 0,65 | 3,01 | 20,62 | 65,9 | 290,28 |
| Хлеб | 1/50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Компот из свежих яблок | 1/200 | 342 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,00 | 0,02 | 5,4 | 0,02 | 0,8 | 12 | 4 | 4 |
| **Итого:** |  **750** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день** |
| Борщ с капустой и картофелем | 1/250 | 82 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,00 | 2,4 | 10,67 | 0,05 | 1,22 | 49,7 | 26,12 | 54,6 |
| Котлеты куриные с соусом | 1/50/50 | 295 | 10,6 | 22,5 | 6,5 | 266,6 | 0,00 | 0,94 | 1,85 | 0,07 | 1,61 | 60,83 | 18,2 | 123 |
| Макароны отварные с маслом | 1/150 | 309 | 5,51 | 4,5 | 26,44 | 168,45 | 0,00 | 0,97 | 0,00 | 0,05 | 1,11 | 4,86 | 21,12 | 37,17 |
| Хлеб | 1/50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 376 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| **Итого:**  | **750**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** |
| Рассольник ленинградский | 1/250 | 96 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,00 | 2,35 | 8,37 | 0,09 | 0,93 | 29,15 | 21,17 | 56,72 |
| Гуляш из мяса (говядина или свинина) | 1/50/50 | 260 | 10,64 | 28,19  | 2,89 | 309 | 0,00 | 0,5 | 0,00 | 0,37 | 1,4 | 20,0 | 22,39 | 128,62 |
| Пюре картофельное | 1/150 | 128 | 3,2 | 9,10 | 17,87 | 171,82 | 0,01 | 0,24 | 17,69 | 0,14 | 1,02 | 41,40 | 27,2 | 86,50 |
| Хлеб | 1/50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 0,55 | 11,5 | 16,5 | 43,5 |
| Компот из апельсинов | 1/200 | 346 | 0,4 | 0,01 | 33,69 | 141,2 | 0,00 | 0,14 | 7,6 | 0,03 | 0,14 | 23,52 | 6,63 | 8,5 |
| **Итого:** | **750**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примечание: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
 |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |