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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Примерное десятидневное меню однократного горячего питания  учащихся 1-11 классов (завтрак)** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование | Выход, г | Номеррецептурыпо сборнику | Содержание веществ, г | Энерг. Ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| белки | жиры | углеводы | A | E | C | B1 | Fe | Cа | Mg | P |
| **1 день** |
| Салат из белокочанной капусты | 1/50 | 45 | 0,65 | 1,62 | 3,135 | 29,8 | 0,00 | 4,21 | 9,4 | 0,01 | 0,24 | 14,41 | 14,15 | 13,88 |
| Куры отварные | 1/70 | 288 | 16,4 | 18,07 | 0,33 | 229,6 | 0,06 | 0,71 | 1,65 | 0,03 | 1,33 | 39,2 | 14,19 | 116,9 |
| 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 пшеничный | 1/30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| 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:** | **500** |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день** |
| Кукуруза консервированная | 1/20 |  | 0,44 | 0,08 | 2,24 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 4,8 | 0,02 | 0,1 | 42 | 13 | 41 |
| Гуляш из мяса (говядина или свинина) с соусом | 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 |
| 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 пшеничный | 1/30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| Чай с лимоном | 1/200 | 377 | 0,2 | 0,0 | 13,6 | 56 | 0,00 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0,8 | 16 | 6 | 8 |
| **Итого:** |  **500** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день** |
| Икра кабачковая | 1/45 |  | 0,54 | 2,11 | 3,46 | 35,1 | 0,00 | 0,94 | 4,32 | 0,01 | 0,36 | 14,4 | 5,85 | 13,5 |
| Котлеты рыбные с соусом | 1/50/25 | 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 пшеничный | 1/30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| 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:**  | **500** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** |
| Кондитерское изделие | 1/50 |  |  |  |  | 160-210 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточки куриные | 1/70 | 295 | 11,26 | 12,69 | 10,82 | 271,6 | 0,00 | 0,99 | 0,07 | 0,72 | 0,98 | 38,87 | 14,56 | 68,27 |
| 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 белый | 1/30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| Какао | 1/200 | 382 | 3,78 | 0,67 | 25,89 | 125,11 | 0,00 | 0,00 | 1,33 | 0,02 | 2,00 | 133,33 | 25,56 | 111,11 |
| **Итого:**  |  **500** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** |
| Огурцы свежие порционно | 1/30 |  | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 | 0,00 | 0,03 | 2,1 | 0,00 | 0,15 | 5,1 | 4,2 | 9 |
| Жаркое по-домашнему из свинины | 1/240 | 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 пшеничный | 1/30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| 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:**  |  **500** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** |
| Салат витаминный | 1/60 | 49 | 0,94 | 3,61 | 5,27 | 57,65 | 0,00 | 9,6 | 19,81 | 0,03 | 0,34 | 19,2 | 10,0 | 20,39 |
| Сосиска отварная | 1/60 | 243 | 6,6 | 15,55 | 0,24 | 156,6 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 0,11 | 1,08 | 21 | 12 | 95,4 |
| Спагетти 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 пшеничный | 1/30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| 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:**  | **500**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день** |
| Икра кабачковая | 1/45 |  | 0,54 | 2,11 | 3,46 | 35,1 | 0,00 | 0,94 | 4,32 | 0,01 | 0,36 | 14,4 | 5,85 | 13,5 |
| Котлеты из курицы | 1/75 | 295 | 13,65 | 7,8 | 10,35 | 166,5 | 30,0 | 1,35 | 0,6 | 0,06 | 1,35 | 43,5 | 22,5 | 81,0 |
| Пюре картофельное | 1/150 | 128 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 4,00 | 0,2 | 5,6 | 0,15 | 1,0 | 40,0 | 30,0 | 84,0 |
| Хлеб пшеничный | 1/30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| 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:**  |  **500** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** |
| Горошек консервированный | 1/20 |  | 0,6 | 0,1 | 1,5 | 11,6 | 0,01 | 0,00 | 1,56 | 0,02 | 0,25 | 4 | 3,8 | 12,6 |
| Тефтели из мяса (говядина или свинина) | 1/60/40 | 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 белый | 1/30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| Чай с лимоном | 1/200 | 377 | 0,2 | 0,0 | 13,6 | 56 | 0,00 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0,8 | 16 | 6 | 8 |
| **Итого:** |  **500** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день** |
| Помидоры свежие порционные | 1/30 |  | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0,00 | 0,21 | 7,5 | 0,02 | 0,27 | 4,2 | 6 | 7,8 |
| 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 | 1/140 | 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 белый | 1/30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| 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:**  | **500**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** |
| Кондитерское изделие | 1/50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы соленые | 1/20 |  | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,6 | 0,00 | 0,02 | 1,00 | 0,00 | 0,12 | 4,6 | 2,8 | 4,8 |
| Плов из мяса (говядина или свинина) | 1/200 | 265 | 16,7 | 37,46 | 34,4 | 542,64 | 0,00 | 3,63 | 1,70 | 0,52 | 2,41 | 16,52 | 52,72 | 232,23 |
| Хлеб пшеничный | 1/30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,39 | 0,00 |  0,03 | 0,33 | 6,9 | 9,9 | 26,1 |
| 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:** | **500**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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
 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |