

Директор МБОУ «Средняя школа № 4» МКОУ «Средняя школа № 4»
 Директор школы М.А. Рогова И.А.



Примерное 10-ти дневное меню приготовления блюд для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из многодетных семей в 2024-2025 учебном году (обед)
 на сумму 84, 86 рублей

Прием пищи, наименование блюда	масса порции		Пищевые вещества, г				Энерг ценн, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			номер рецептуры	
	7 - 11 лет	с 12 лет	Б	Ж	У	B1		E	C	Ca	Fe					
Обед:																
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	0,04	2,35	8,0000	36,75	1,1	95					
Шницель рыбный	90	100	20,53	16,5	16,53	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	309					
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,8300	45	1	377				
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487				
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574				
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576				
Итого обед:	700	815	39,49	31,98	105,03	738,74	0,388	5,9	14,13	7,04						
2 День																
Обед:																
Нарезка из сезонных овощей	60	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,1	3,5000	17,8	0,51	148				
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,36	1,3	5,5000	18,75	0,9	114				
Плов с мясом птицы	250	250	15,37	10,25	31	278	0,14	2,1	0,0000	25	0,9	375				
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457				
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574				
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576				
Итого обед:	785	900	29,38	19,83	99,06	671,31	0,608	4,6	5,5	72,85	5,11					
3 День																
Обед																
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	250	6,81	8,49	16,96	112	0,075	2,3	5,0500	13,75	0,72	99				
Биточек куриный	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	372				
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,0000	61	1,29	202				
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487				
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574				
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576				
Итого обед:	750	815	45,25	33,92	159,94	861	0,693	6,75	8,35	173,25	6,95					
4 День																
Обед																
Суп фасолевый на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,01	2,45	2,0000	33,5	0,68	130				

Ржк отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150	180	5,59	5,85	45,73	253,44	0,036	0,32	0,0000	8,28	0,01	205
Чай Каркаде	200/15	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	500	615	39,93	31,84	135,02	771,24	0,334	5,97	8,1	130,53	5,02	
9 День												
Обед												
Суп гороховый на курином бульоне	250	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,07	0,22	5,7500	30,5	1,01	95
Рагу из овощей и мяса птицы	250	250	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	322
Напиток из шиповника	200/15	200/15	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,8	80,0000	11,9	0,61	496
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	715	805	35,01	26,25	93,59	609,74	0,328	4,32	85,75	127,4	5,4	
10 День												
Обед												
Нарезка из сезонных овощей	60	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,1	3,5000	17,8	0,51	148
Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	9,3	11,4	10,05	180	0,07	0,22	5,7500	30,5	1,01	122
Биточек куриный	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	20	5,65	309
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,0000	61	1,29	202
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	760	915	47,45	36,83	141,23	878	0,668	4,57	5,75	137,2	10,45	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г., сост. А.Я. Перезалов, Н.В. Талешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.

Справочник М.Деллпринт, 2007г., Соурсиин И.М. Тугельянб.А.