

СОГЛАСОВАНО
 Начальник ТО Управления
 Роспотребнадзора
 по Ставропольскому краю
 в Изобильненском районе
 Соколов Д.С..
 « 27 » 20 10 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник управления образования
 администрации Новоалександровского
 городского округа
 ДОКУМЕНТОВ
 Н. Красова
 20 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 горячих обедов для питания учащихся на базе общеобразовательных учреждений
 Новоалександровского городского округа на 2021-2022 учебный год
 от 7 до 11 лет.

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Обед														
126	Икра свекольная	60	1,31	3,4	7,6	67,3	0,02	8	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14
201	Суп крестьянский с крупой	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,08	0,03	1,28	0	32,07	43,73	5,42	0,3
148	Бефстроганов	90	22	21,87	56,35	228,85	0,03	0,33	0	0	38,34	0	25,15	1,27
708	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	134,1	0,23	95,62	31,50	0	96,54	119,59	32,54	1,322
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	750	35,81	39,19	142,39	769,13	0,46	104,02	32,78	1,71	229,92	287,8	115,22	4,452
	Итого за 1 день		35,81	39,19	142,39	769,13	0,46	104,02	32,78	1,71	229,92	287,8	115,22	4,452
2 день														
Обед														
50	Икра кабачковая	60	0,6	2,4	2,58	33	4,2	1,38	16,2	0	10,2	0	8,4	0,42

187	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,5	4,14	9,32	94	0,06	40,92	0	0	22,63	47,63	11,26	0,41
516	Тефтели рыбные	90	7,64	0,98	7,83	82	0,06	1,35	0	0	42,9	0	0	0,61
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	750	20,59	13,31	97,83	617,11	4,56	63,02	41,7	1,72	132,47	214,69	75,5	3,99
	Итого за 2 день		20,59	13,31	97,83	617,11	4,56	63,02	41,7	1,72	132,47	214,69	75,5	3,99

3 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,60	66,65	27,00	1,09
619	Тефтели (мясо ,птица)	90	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51,00	0	57,80	141,40	28,40	1,27
681	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,50	3,95
398	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87,00	43,9	100	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	13,32	0,86
	Итого:	780	27,11	22,72	114,51	772,96	44,39	111,88	51,05	1,57	145,44	519,01	155,08	8,76
	Итого за 3 день		27,11	22,72	114,51	772,96	44,39	111,88	51,05	1,57	145,44	519,01	155,08	8,76

4 день

Обед

Табл	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
------	----------------------------------	----	------	-----	-----	------	------	-----	------	---	------	------	------	------

32														
84	Борщ с картофелем и фасолью	200	6,52	8,18	11,83	156,03	0	9,66	0,33	2,5	52,73	126,5	28,28	1,7
304	Плов из птицы	90/150	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0	45,10	199,30	47,50	2,19
Табл 32	Напиток груши дички (шиповника, боярышника)	200	0,6	0	26,7	120,0	0	0,5	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	750	31,93	26,27	100,11	780,79	0,19	13,67	48,36	4,07	131,39	428,26	110,96	5,74
	Итого за 4 день		31,93	26,27	100,11	780,79	0,19	13,67	48,36	4,07	131,39	428,26	110,96	5,74

5 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
104	Суп овощной с фрикадельками	200	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0	31,90	129,96	40,01	1,61
486	Котлета рыбная	90	17,64	7,78	24,24	340,7	0,1	5,24	1,87	4,65	34,55	163,18	31,7	0,76
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	0	14,64	79,73	29,33	1,16
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	750	36,13	18,89	123,79	913,91	0,53	42,28	27,85	6,22	114,65	475,33	136,22	5,53
	Итого за 5 день		36,13	18,89	123,79	913,91	0,53	42,28	27,85	6,22	114,65	475,33	136,22	5,53

6 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
170	Борщ со сметаной	200	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
286	Тефтели (мясные)	90	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0	57,80	141,40	28,40	1,27

688	Макаронные изделия отварные	150	6,73	7,02	55,05	324,75	0,13	0	0,06	1,1	51,91	98,02	38,58	1,42
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	
	Итого:	750	33,18	33,18	136,98	991,34	0,33	15,17	51,42	5,17	196,63	432,68	126,03	6,37
	Итого за бдень		33,18	33,18	136,98	991,34	0,33	15,17	51,42	5,17	196,63	432,68	126,03	6,37

7 день

Обед

126	Икра свекольная	60	1,8	3,9	10,9	85,0	0,02	10,2	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
301	Куры тушеные	90	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,	0	54,30	132,90	20,30	1,62
683	Рис припущенный	150	5,53	7,35	36,3	302,8	0,04	0	0,05	0,27	4,86	77,42	29,46	0,65
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	750	37,54	35,23	116,2	1001,31	0,21	19,37	43,05	1,98	167,43	334,8	149,22	5,1
	Итого за 7 день		37,54	35,23	116,2	1001,31	0,21	19,37	43,05	1,98	167,43	334,8	149,22	5,1

8 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
202	Суп овощной	200	2,50	6,11	8,86	86,66	0,05	9,59	0,01	0	13,58	38,8	15,25	0,54
590	Жаркое по домашнему	240	19,56	19,44	50,35	387,8	1,85	19,87	0,45	0	28,66	178,6	27,99	3,22
398	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87	43,9	100	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	750	27,24	26,91	105,84	689,22	45,93	131,96	0,49	1,57	92,3	319,86	78,42	6,21
	Итого за 8 день		27,24	26,91	105,84	689,22	45,93	131,96	0,49	1,57	92,3	319,86	78,42	6,21

9 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
197	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00	0	26,45	71,95	25,90	0,98
486	Рыба тушеная в томате с овощами	90/150	23,52	10,37	32,32	454,26	0,13	6,98	2,49	6,2	46,06	217,57	42,26	1,01
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	800	33,96	16,57	108,46	857,37	0,36	18,22	2,52	7,77	106,07	391,98	103,34	3,99
	Итого за 9 день		33,96	16,57	108,46	857,37	0,36	18,22	2,52	7,77	106,07	391,98	103,34	3,99

10 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
170	Борщ со сметаной	200	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
307	Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом молочным	90	8,79	12,41	7,4	176,61	0,04	0,27	0	0	61,5	0	0	0,89
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0	0	0	2,4	0	19	0,53
	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,0,3	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	750	27,11	31,03	111,38	829,9	0,17	14,31	0,36	4,07	150,82	228,96	93,51	5,96

	Итого за 10 день		27,11	31,03	111,38	829,9	0,17	14,31	0,36	4,07	150,82	228,96	93,51	5,96
	Всего за 10 дней:		308,49	276,24	1 129,93	8 354,17	97,13	451,92	299,58	35,85	1 400,1 9	5949,6 7	1815,5	91,27

Составлено на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». (Авторы: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.)

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Под редакцией М.П. Могильного 2005 г.), сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 г.), справочника «Химический состав пищевых продуктов» под. ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева 1987г.

Составила технолог

Орехова.К.Г.