

Утверждаю:  
директор МОУ Детчинской СОШ  
Ефимова М. М.



**Примерное десятидневное меню однократного горячего питания  
учащихся 5-11 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
Макароны отварные с маслом	1/180	№332	6,12	10,98	41,04	293,4	0,0192	0,468	0,108	0,06	0,69	43,296	9,084	45,204
Хлеб белый	1/50		6,58	4,60	28,83	231,58	0,00	1,42	0,47	0,05	1,67	21,67	29,17	70,83
Компот из яблок	1/200	№631	0,06	0,06	21,36	86,38								
<b>Итого:</b>	550			25,53	110,23	665,01	0,02	2,12	27,87	0,25	3,92	119,56	50,25	211,44
<b>2 день</b>														
Салат из моркови	1/80	№49	0,56	5,73	14,24	61,20	0,03	0,56	7,68	0,10	0,88	29,87	21,36	33,28
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
Хлеб белый	1/50		6,58	4,60	28,83	231,58	0,00	1,42	0,47	0,05	1,67	21,67	29,17	70,83
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
<b>Итого:</b>	550		20,71	28,38	86,52	693,88	0,14	2,28	29,41	0,32	4,78	145,34	122,17	327,47
<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	1/250	№311	7,67	8,67	56,69	327,15	0,06	0,23	0,85	0,05	0,49	107,95	31,02	134,09
Хлеб белый	1/50		6,58	4,60	28,83	231,58	0,00	1,42	0,47	0,05	1,67	21,67	29,17	70,83
Чай с сахаром	1/200	№685	0,20	0,00	14,00	56,00			0,02		0,15	5,26	0,68	1,32
<b>Итого:</b>	550		17,25	15,77	137,73	795,73	0,06	2,84	1,34	0,14	2,71	140,38	65,37	231,24
<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	1/230	№489	14,49	10,58	22,31	255,30	0,52	2,07	10,58	0,14	2,07	43,70	48,30	184,00
Хлеб белый	1/50		6,58	4,60	28,83	231,58	0,00	1,42	0,47	0,05	1,67	21,67	29,17	70,83
Компот из апельсинов	1/200	№636	0,28	0,06	24,4	100,68								
<b>Итого:</b>	550		21,35	15,24	75,54	619,34	0,52	3,49	11,05	0,19	3,74	65,37	77,47	254,83
<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	1/230	№492	13,97	13,63	31,22	308,78	0,00	0,00	2,19	0,14	3,70	41,17	67,51	0,00
Хлеб белый	1/50		6,58	4,60	28,83	231,58	0,00	1,42	0,47	0,05	1,67	21,67	29,17	70,83
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>	550		214,90	196,59	905,42	684,36	1,57	26,24	154,59	2,05	36,69	80,88	756,34	120,23
<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	1/50		6,58	4,60	28,83	231,58	0,00	1,42	0,47	0,05	1,67	21,67	29,17	70,83
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	140		0,51	0,51	13,75	65,80	0,06	0,28	14,00	0,04	0,00	22,40	12,60	15,40
<b>Итого:</b>	550		12,04	9,36	81,58	629,38	0,07	3,14	14,65	0,15	2,78	113,97	71,55	220,85
<b>7 день</b>														
Салат витаминный	1/80	№40	1,60	3,20	3,40	50,00	0,00	0,00	12,32	0,03	0,72	24,00	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
Каша гречневая с маслом	1/150	№311/Т4	5,60	7,20	27,50	202,00			0,21	0,24	1,36	52,39		
Хлеб белый	1/50		6,58	4,60	28,83	231,58	0,00	1,42	0,47	0,05	1,67	21,67	29,17	70,83
Компот из яблок	1/200	№631	0,06	0,06	21,36	86,38	0,06		0,48			10,20	2,80	1,20
<b>Итого:</b>	550		28,33	30,74	88,09	798,86	0,13	2,40	14,46	0,43	5,89	159,44	62,58	258,40
<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	1/300	№311/Т4	16,50	6,75	53,25	340,50	0,00	0,17	1,50	0,24	1,82	391,50	88,50	421,50
Кофейный напиток	1/200	№692	2,5	3,6	28,7	152	0,01		0,65	0,02	0,07	62,89	7	45
<b>Итого:</b>	550		19,00	22,85	102,10	692,50	0,02	0,69	2,15	0,31	3,46	473,31	116,95	545,10
<b>9 день</b>														
Салат Степной	1/50	№25	0,8	1,6	4,4	36	0,01	0,77	4,08	0,03	0,36	11,75	8,17	24,20
Курица отварная	100	№487	28,07	23,91	0,00	309,40	0,03	0,40	1,40	0,03	1,60	33,00	19,00	156,00

Рис отварной с маслом	1/150	№511	2,10	4,50	18,60	109,01	0,03	0,29	0,00	0,03	0,53	1,37	16,31	60,90
Хлеб белый	1/50		6,58	4,60	28,83	231,58	0,00	1,42	0,47	0,05	1,67	21,67	29,17	70,83
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>	550		436,57	414,34	1 737,25	715,19	0,07	2,87	5,95	0,14	4,15	67,78	72,64	311,93
<b>10 день</b>														
Салат из свеклы с ябл.	1/80	№51	0,8	1,76	8,48	49,44	0,02	0,24	4,32	0,02	0,58	16,48	10,21	21,28
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	1/50		6,58	4,60	28,83	231,58	0,00	1,42	0,47	0,05	1,67	21,67	29,17	70,83
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>	550		19,75	20,79	92,10	699,76	0,07	4,38	26,93	0,20	4,28	103,04	92,88	310,21

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