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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Примерное десятидневное меню однократного горячего питания  1-11 классов (обед)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | |
|  |  | |  |  | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 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 | |
| **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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
|  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
|  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |