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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Примерное десятидневное меню однократного горячего питания   учащихся 1-11 классов (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  |  | |
| Наименование | Выход, г | Номер рецептуры по 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|

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