

СОГЛАСОВАНО
 Директор Муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения "Лицей №1
 города Инты"

Ризельян Ж.И.
 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения "Средняя
 общеобразовательная школа №10"

Корягина С.В.
 2022 года

**Примерное десятидневное меню
 школьных горячих обедов и пищевой ценности приготавливаемых блюд
 для организации питания обучающихся за родительские в
 взносы на зимне-весенний период на 2022-2023 учебный год.**

№ рецеп- туры	Наименование блюд	масса порции г.	Пищевые вещества, (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитичес- кая ценность, ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 (понедельник)														
Обед														
52	Салат из свеклы	100	4,53	5,16	12,11	0,02	8,56	22,28	1,67	5,20	37,13	19,70	1,72	100,11
153	Суп картофельный с рыбной консервой	250	8,45	8,28	13,13	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	160,78
293	Голень куринная жареная	100	0,50	4,00	0,68	0,03	0,00	0,03	0,08	17,20	12,00	1,60	0,04	173,00
304	Рис отварной	180	10,86	4,92	47,81	0,24	0,00	0,00	0,000	17,52	252,00	168,00	6,01	278,23
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,01	0,9	0	0,54	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,44	0,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		26,71	22,96	102,57	0,45	16,34	37,31	3,53	94,95	523,63	250,49	11,21	918,68
День 2 (вторник)														
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,56	5,36	14,16	0,10	6,70	0,00	2,50	56,67	99,50	34,45	1,72	135,75
204	Макароны отварные с сыром	250	20,61	21,11	32,52	0,14	1,60	0,00	0,01	17,78	3,31	3,31	49,11	402,50

349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	5,14	0,95	183,92
	Итого за обед		29,81	27,51	114,08	0,34	9,20	0,00	3,23	107,03	192,01	48,04	52,73	836,77

День 3 (среда)

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изд	250	3,34	3,07	16,87	0,12	12,00	0,00	0,94	32,93	77,72	31,40	1,20	122,00
223	Запеканка из творога	200	70,44	16,58	42,00	0,09	0,70	104,00	1,44	312,70	344,25	42,49	1,03	480,00
ПР	Молоко сгущенное	50	4,89	6,12	40,32	0,20	2,60	74,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	165,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	41,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	Итого за обед		83,68	26,65	148,18	0,49	15,57	178,00	3,30	377,63	528,90	105,62	6,84	992,52

День 4 (четверг)

Обед

47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	0,05	19,81	0,00	2,10	52,24	33,95	16,01	0,67	85,70
102	Суп картофельный с бобовыми	250	9,00	3,90	20,70	0,18	1,20	0,00	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70	153,90
259	Жаркое по - домашнему	200	25,45	28,42	26,06	0,45	10,63	0,00	1,00	47,92	263,89	66,76	6,06	463,57
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,27	20,76	0,76	100,00	0,00	0,52	21,34	3,44	3,44	3,44	88,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	Итого за обед		41,31	38,47	115,50	1,52	131,64	0,00	5,54	238,90	779,08	163,21	15,35	975,29

День 5 (пятница)

Обед

72	Икра баклажанная	100	1,71	5,00	8,46	0,05	19,81	0,00	2,10	52,24	33,95	16,01	0,67	85,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,98	9,76	101,38	0,10	0,34	146,86	5,62	257,74	401,60	51,16	1,66	107,19
255	Печень тушеная по-строгановски	100	9,34	11,28	3,82	0,18	7,88	1683,00	0,01	12,01	150,53	10,53	12,40	164,00
309	Макаронные изделия отварные	180	3,08	2,33	19,13	0,08	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73
342	Компот из свежих яблок	200	3,17	2,68	15,94	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	100,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	Итого за обед		27,76	31,93	188,25	0,53	30,49	1853,61	41,60	466,32	799,13	188,65	44,04	751,14

День 6 (понедельник)

Обед

70	Огурец соленый	100	1,12	0,10	1,70	0,02	0,35	0,00	0,08	23,00	62,30	14,00	0,60	10,00
131	Свекольник	250	2,58	5,23	9,15	0,07	10,37	0,00	3,03	34,85	49,27	20,75	0,77	103,25
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,00	0,02	21,81	154,15	22,03	3,06	221,00
304	Рис отварной	180	6,62	5,42	39,86	0,06	0,00	0,00	2,34	6,07	44,64	25,36	1,32	202,34

349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	Итого за обед		29,51	28,58	121,00	0,28	12,54	0,00	6,19	118,31	399,56	107,28	9,18	835,11

День 7 (вторник)

Обед

55	Из свеклы с солёным огурцом	100	0,51	3,03	1,55	0,00	0,00	0,0020	0,00	23,00	0,01	0,01	0,01	35,46
108/109	Суп картофельный с клецками	250	2,36	3,25	14,53	0,10	9,90	0,00	0,60	32,04	67,17	27,34	1,06	107,19
265	Плов	200	16,49	16,89	26,02	0,11	1,28	0,00	0,01	14,23	2,65	2,65	39,29	322,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,27	20,76	0,76	100,00	0,00	0,52	21,34	3,44	3,44	3,44	88,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	Итого за обед		38,81	37,71	113,37	1,20	111,54	20,00	2,53	131,57	251,85	77,39	48,49	1007,32

День 8 (среда)

Обед

96	Рассольник Ленинградский	250	1,97	6,07	13,57	0,17	10,06	0,00	0,90	33,60	64,96	25,30	1,08	127,20
294	Котлета из птицы (грудка)	100	15,20	13,60	13,50	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20	286,00
312	Картофельное пюре	180	3,08	2,33	19,13	0,08	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73
342	Компот из свежих яблок	200	1,00	0,00	20,20	0,22	4,00		0,52	14,00	14,00	8,00	2,80	84,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
			25,73	22,88	105,92	0,63	15,42	23,75	35,67	110,15	298,01	156,25	35,26	791,65

День 9 (четверг)

Обед

52	Салат картофельный	100	0,97	6,10	3,67	0,04	8,28	0,00	2,10	11,44	20,43	9,66	0,44	70,98
83	Борщ с картофелем сметана	250	2,46	3,38	15,13	0,11	10,31	0,00	0,63	33,38	69,98	28,48	1,10	107,19
279	Тефтели из свинины	100	24,63	40,42	3,49	0,73	0,37	411,40	4,50	296,37	353,88	24,74	3,12	477,37
312	Картофельное пюре	180	3,08	2,33	19,13	0,08	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73
377	Чай с лимоном	200	0,97	6,10	3,67	0,04	8,28	0,00	2,10	11,44	20,43	9,66	0,44	70,98
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	Итого за обед		0,97	50,94	89,69	0,97	19,86	411,40	8,49	373,77	533,49	88,02	8,09	954,06

День 10 (пятница)

Обед

ПР	Горошек зелёный	100	1,40	6,00	8,25	0,02	2,39	0,00	1,67	35,45	40,63	20,68	20,68	92,80
97	Суп картофельный с крупой	250	6,15	6,90	17,39	4,50	8,02	0,54	0,02	12,41	38,22	11,94	0,54	152,56
211	Омлет с сыром	200	14,69	13,27	4,00	0,03	0,00	0,03	0,08	17,20	12,00	1,60	0,04	194,55

342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	Итого за обед		27,25	27,05	78,63	4,63	10,68	0,57	2,49	97,06	197,78	65,95	25,87	663,83

Руководство для применения:

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544с.

- СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20 – санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования»

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

-Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня. Так же замена свежих овощей на соленые, салаты содержащий капусту свежую с 01 марта меняются на тушеную.

Зав.столовой



Селезнева М.А.