

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения
 "Лицей № 1 г.Инты"

_____ Н.А.Веренич
 _____ 2024 год

**Примерное двухнедельное меню
 школьных горячих обедов, пищевой ценности приготавливаемых блюд
 для организации питания детей
 за родительские взносы
 на осенне-зимний период на 2024 год.**

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетичес- кая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст	общие углеводы	В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 1 (понедельник)																
Обед																
24	Салат из свежих овощей	100	1,77	1,77	0,12	0,12	3,28	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70	45,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	0,00	4,22	4,22	13,22	0,18	4,66	0,00	0,00	34,14	70,48	28,48	1,64	118,60
295	Котлеты рубленые из грудки	100	13,91	12,09	26,73	4,25	11,82	0,09	0,95	83,09	0,00	50,49	88,67	18,91	1,29	352,73
202	Макароны отварные	180	6,62	0,05	5,42	0,94	30,39	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	202,14
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		30,55	13,91	37,34	34,53	107,17	0,40	20,51	83,09	3,25	124,80	334,75	134,23	7,47	1029,80
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		38,31	14,16	39,23	35,07	126,17	0,50	21,16	92,09	3,25	234,70	463,28	175,26	10,51	1218,80
День 2 (вторник)																
Обед																
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	2,85	0,00	4,09	4,09	11,33	0,08	5,36	0,00	0,00	43,34	79,60	27,56	1,38	102,20
267	Шницель натуральный рубленый	100	15,62	13,92	54,60	6,59	8,23	0,48	0,00	49,38	0,00	15,15	181,64	32,54	2,70	465,00

302	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180/30	10,89	0,22	9,07	2,79	48,76	0,25	0,70	10,35	0,00	27,88	256,10	166,59	5,63	320,19
342	Компот из клюквы	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		32,58	14,14	68,49	38,35	98,38	0,82	33,66	59,73	0,45	121,57	588,74	252,61	11,97	1124,94
Дополнительное питание																
ПР	Булочка слобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		40,34	14,39	70,38	38,89	117,38	0,92	34,31	68,73	0,45	231,47	717,27	293,64	15,01	1313,94
День 3 (среда)																
Обед																
67	Винегрет овощной	100	1,73	0,00	7,14	7,14	6,01	0,06	8,90	0,00	0,00	41,26	43,50	21,45	0,91	95,20
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	0,00	5,09	5,09	11,98	0,09	8,37	0,00	0,00	29,15	56,72	24,17	0,92	107,25
282	Оладьи из пчени	100/10	16,98	15,96	20,51	9,07	6,95	0,24	86,60	72,50	0,00	21,84	248,20	16,76	12,75	298,18
304	Рис отварной	180	4,33	0,05	5,19	0,62	45,04	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	93,49	30,55	0,62	244,26
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		28,28	16,01	38,66	46,80	100,04	0,44	131,47	72,50	0,45	133,82	513,31	118,85	17,46	982,44
Дополнительное питание																
ПР	Булочка слобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		36,04	16,26	40,55	47,34	119,04	0,54	132,12	81,50	0,45	243,72	641,84	159,88	20,50	1171,44
День 4 (четверг)																
Обед																
49	Салат витаминный	100	1,57	0,00	6,22	6,22	8,79	0,05	32,90	0,00	0,20	31,96	33,86	16,64	0,60	95,70
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	0,00	2,78	2,78	15,68	0,09	6,07	0,00	0,00	29,50	57,72	23,80	1,00	109,00
278	Тефтели мясные	90/20	13,17	11,25	15,61	4,49	12,85	0,20	1,48	19,29	0,00	45,38	92,61	29,92	5,15	248,00
312	Пюре картофельное	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		21,03	12,07	35,60	14,07	58,90	0,51	61,81	79,29	0,20	156,83	288,62	103,24	7,98	660,13
Дополнительное питание																
ПР	Булочка слобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		28,79	12,32	37,49	14,61	77,90	0,61	62,46	79,29	0,20	266,73	417,15	144,27	11,02	849,13

День 5 (пятница)																		
Обед																		
42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	1,75	0,00	6,18	6,18	9,24	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	99,50		
88	Щи из свежей капусты	250	1,76	0,00	4,95	4,95	7,90	0,06	15,77	0,00	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82	89,75		
7	Птица отварная	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	0,57	4,70	0,03	0,57	35,70	158,57	22,85	1,57	242,86		
202	Макароны отварные	180	6,62	0,05	5,42	0,94	30,39	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	202,14		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95		
	Итого за обед		34,86	23,47	33,13	12,37	95,36	0,80	34,31	0,03	0,77	112,53	345,49	122,03	5,43	830,63		
Дополнительное питание																		
ПР	Булочка слобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00		
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00		
	Итого за день		42,62	23,72	35,02	12,91	114,36	0,90	34,96	0,03	0,77	222,43	474,02	163,06	8,47	1019,63		
День 6 (понедельник)																		
Обед																		
71	Овощи свежие порционно	100	1,77	1,77	0,12	0,12	3,28	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70	45,00		
99	Суп из овощей	250	1,59	0,00	4,99	4,99	9,15	0,07	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77	95,25		
260	Гуляш из свинины	100	15,20	14,50	23,10	6,73	5,12	0,05	0,74	32,80	0,00	43,32	171,15	22,45	2,40	290,00		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,89	0,22	9,07	2,79	48,76	0,25	0,70	10,35	0,00	27,88	256,10	166,59	5,63	320,19		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95		
	Итого за обед		32,22	16,49	37,85	39,35	82,51	0,41	25,94	43,15	3,05	145,65	564,32	239,69	11,33	925,39		
Дополнительное питание																		
ПР	Булочка слобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00		
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00		
	Итого за день		39,98	16,74	39,74	39,89	101,51	0,51	26,59	43,15	3,05	255,55	692,85	280,72	14,37	1114,39		
День 7 (вторник)																		
Обед																		
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,19	0,00	2,78	2,78	15,39	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15	106,00		
223	Запеканка из творога	200	29,23	27,71	22,11	0,20	56,00	47,03	8,97	0,12	0,94	130,00	391,17	53,11	1,29	540,00		
пр	Молоко сгущеное	50	2,88	2,88	3,40	0,00	22,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,00	131,20		
342	Компот из клюквы	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60		
ПР	Батон	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	23,10	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90		
			0,00	0,00	0,20	0,20	23,48	0,06	39,65	0,00	0,00	37,56	17,74	11,48	0,11	102,26		

	Итого за обед		38,77	30,59	29,17	3,86	170,08	70,34	87,69	0,14	1,67	355,26	630,63	137,78	3,81	1118,96
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		46,53	30,84	31,06	4,40	189,08	70,44	88,34	0,14	1,67	465,16	759,16	178,81	6,85	1307,96
День 8 (среда)																
Обед																
47	Салат из квашеной капусты	100	1,03	0	3	3	5,08	0,01	11,89	0	0	31,34	20,37	9,61	0,04	51,42
95	Рассольник Домашний	250	2,09	0,00	5,09	5,09	12,69	0,10	13,12	0,00	0,00	39,75	65,82	28,07	1,07	114,50
259	Жаркое по домашнему	200	18,51	15,95	20,67	6,51	18,95	0,14	7,73	0,00	0,00	34,86	235,14	48,55	4,41	337,14
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		24,85	15,95	29,49	39,48	66,78	0,26	60,34	0,00	0,45	141,15	392,73	112,15	7,78	740,61
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		32,61	16,20	31,38	40,02	85,78	0,36	60,99	0,00	0,45	251,05	521,26	153,18	10,82	929,61
День 9 (четверг)																
Обед																
24	Салат из свежих овощей	100	1,77	1,77	0,12	0,12	3,28	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70	45,00
82	Борщ со сметаной	250	1,83	0,00	5,00	5,00	10,65	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	35,00	1,20	95,00
234	Котлета(биточки)рыбная	100	8,10	7,07	6,36	5,38	4,10	2,11	1,98	0,04	0,59	26,24	136,92	17,96	1,92	114,00
304	Рис отварной	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
			1,81	0,00	0,61	0,61	25,20	0,05	12,00	0,00	0,05	9,60	33,60	50,40	0,72	113,41
	Итого за обед		21,09	9,66	23,93	36,69	113,27	2,44	60,54	60,04	6,29	154,67	458,95	197,74	8,28	886,17
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		28,85	9,91	25,82	37,23	132,27	2,54	61,19	60,04	6,29	264,57	587,48	238,77	11,32	1075,17
Обед																
71	Овощи порционно	100	1,77	1,77	0,12	0,12	3,28	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70	45,00

140	Суп картофельный с рыбной консервой	250	8,45	6,53	8,28	0,33	13,13	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	160,80
284	Запеканка картофельная мясная	200/10	24,29	20,06	27,24	9,38	30,18	0,36	6,92	28,97	0	61,48	410,08	153,73	5,55	470,69
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		37,73	28,36	36,37	34,71	76,65	0,52	55,50	43,97	3,93	145,33	689,18	241,70	9,76	914,04
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		45,49	28,61	38,26	35,25	95,65	0,62	56,15	43,97	3,93	255,23	817,71	282,73	12,80	1103,04

Руководство для применения:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011;

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

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.

Заведующий производством

Л.АСмычок