

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора МКОУ СОШ № 20
с.Красная Поляна

Пропко А.Ю.

« 12 » августа 2024 г.

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню
горячего питания для учащихся 1-4 кл
МКОУ СОШ № 20 с.Красная Поляна
2024-2025 уч.год**

№ рец	Наименование блюد	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
						День 1								
260	Гуляш (из говядины)	1/90/50	21,56	8,96	5,18	188	0,02	0,15	20,8	0,032	12,88	33,6	7,72	0,34
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Говядина или	193	142											
	свинина	156,6	133											
	Масло растительное	9	9											
	Мука пшеничная	2,4	2,4											
	Лук репчатый	9,6	8											
	Томатное пюре	6,4	6,4											
	Масса тушеного мяса		40											
	Масса соуса		40											
	Соль	1,6	1,6											
302	Каша рассыпчатая гречневая	1/150/5	7,5	6,3	40,73	249,6	0,092	0	21	0,037	39,23	164,4	23,75	0,87
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Крупа гречневая	62,6	62,6											
	Масло сливочное	5,25	5,25											
	Соль	3,6	3,6											
	Вода	285	285											
70/131	Овощи соленые: огурец или помидор (нарезка) или	1/60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25	-	0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
	горох овощной отварной	60	1,86	2,64	3,9	46,8	0,028	10,03	-	0,022	11,21	20,77	9,76	0,45
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
	Горошек зеленый консервированный	92,4	60											
	Хлеб ржаной	1/30	1,95	0,3	12	58,5	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
377	Сок фруктовый	1/200	1	0	24,4	101,4	0,18	100	20	0,06	22	34	22	0,4
	ИТОГО:	615	35,13	18,72	98,99	732,98	0,638	130,68	61,8	0,314	145,22	441,04	132,88	6,24

№ рецеп	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
						День 2								
229	Рыба тушеная в томате с овощами	1/90/50	18,18	28,8	8,64	205,2	0,05	2,6	21,25	0,083	82,88	139,77	46,5	0,813
		Брутто	Нетто											
	минтай	221	110											
	Вода или бульон	19	19											
	Морковь	23	18											
	Лук репчатый	10	8											
	Томатное пюре	10	10											
	Масло растительное	5	5											
	Раствор лимонной кислоты	2,5	2											
	Сахар	2	2											
	Лавровый лист	0,01	0,01											
312	Пюре картофельное	1/150	3,12	5,1	18,57	132,6	0,167	21,793	30,6	0,133	44,37	103,914	33,3	1,211
		Брутто	Нетто											
	Картофель	171	128,2											
	Молоко свежее	23,7	22,5											
	Масло сливочное	5,25	5,25											
70	Овощи солёные или свежие	1/60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
		Брутто	Нетто											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
377	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,2	0	16	65	0	3,144	0	0	14,222	4,444	2,444	0,355
		Брутто	Нетто											
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Сахар	15	15											
	Вода	150	150											
	Лимон свежий	8	7											
	Хлеб ржаной	1/30	1,95	0,3	12	58,5	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
410	Ватрушка с повидлом	1/80	14,07	4,2	48,5	288	0,09	-	-	0,02	12,8	52	38,4	1,11
	ИТОГО:	652	40,64	38,92	120,36	837,98	0,625	48,037	51,85	0,399	214,172	488,398	190,294	7,669

№ рецеп	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День 3														
182/181	Каша жидкая молочная из рисовой крупы или пшеничной или овсяной или перловой или ячневой с сахаром и сливочным маслом или манной крупой с сахаром и сливочным маслом 200/10/10	1/200/10	5,6	14,1	34,2	326	0,06	0,91	30,6	0,196	158,824	137,464	23,064	0,25
		Брутто	Нетто											
	Крупа пшеничная или ячневая или перловая или овсяная	40	40											
	Вода	70	70											
	Крупа манная или рисовая	31	31											
	Вода	75,04	75,04											
	Молоко	100	100											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	10	10											
	Сахар	10	10											
3	Бутерброд с сыром «Российским»	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161	0	0,105	39	0,045	132	75	5,25	0,15
		Брутто	Нетто											
	Сыр «Российский»	16	15											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	30											
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60		0,027			10,66	2,13	1,2	0,25
		Брутто	Нетто											
	Чай высшего или 1-го	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,53	16,8	84,64	0,09	-	-	0,03	21,33	86,66	25,6	2,17
	ИТОГО:	505	15,4	23,33	80,2	631,64	0,15	1,042	69,6	0,271	322,814	301,254	55,114	2,82

[illegible]

№ рецеп	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Лимон свежий	8	7											
	Хлеб ржаной	1/30	1,95	0,3	12	58,5	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:	632	27,5	27,82	90,73	687,48	0,492	43,519	82,5	34,253	164,89	422,73	130,61	7,577

№ рецеп	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
								День 5						
290/331	Бройлер-цыпленок тушеный в соусе сметанном с томатом	1/90/50	26,2	29,6	6,6	388	0,033		20	0,133	39	143	20	1,8
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	бройлер-цыпленок	178	128											
	масло растительное	2	2											
	соус №330, 331													
203	Макаронные изделия отварные с маслом	1/150/7,5	5,4	6,3	36,6	225	0,049	0,099	51	0,05	75,08	86,7	22,74	1,1
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Макаронные изделия	52,5	52,5											
	Масло сливочное	7,5	7,5											
	Соль	2	2											
	Вода	315	315											
71 /47	Овощи свежие или соленные(нарезка)	60/60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
349/355	Компот из смеси сухофруктов или кисель из кураги	1/200	0,08	0	21,82	87,6	0,008	1,27		0,006	10,28	3,5	3,2	0,72
		1/200	1,04	0	41,24	169,2								
349	Яблоки, груша, чернослив , изюм, курага и др.	20	20											
	Вода	200	200											
	Сахар	20	20											
	Лимонная кислота	0,2	0,2											
355	Курага	20	20											
	Сахар песок	20	20											
	Крахмал картофельный	9	9											
	Кислота лимонная	0,2	0,2											
	Вода	220	220											
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	0,0096	-	-	0,036	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:	607,5	36,1	36,62	87,78	997,48	0,2776	21,869	71	0,338	177,36	395,37	105,69	2,83

№ рецеп	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
						День 6								
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,056	-	16,875	0,12	11,925	98,438	19,575	1,001
		Брутто	Нетто											
295	Цыпленок бройлер охл.	170	70											
	Вода или молоко	24	24											
	Хлеб пшеничный	2,25	2,25											
	Масло растительное	6	6											
	Сухари панировочные	10	10											
	Соль	2,5	2,5											
302	Каша рассыпчатая гречневая	1/150/5	7,5	6,3	40,73	249,6	0,092	0	21	0,037	39,23	164,4	23,75	0,87
		Брутто	Нетто											
	Крупа гречневая	62,6	62,6											
	Масло сливочное	5,25	5,25											
	Соль	3,6	3,6											
	Вода	285	285											
75	Икра свекольная	1/60	1,38	4,08	9,24	79,2	0,009	2,02	-	-	11,47	18,24	88,89	0,513
		Брутто	Нетто											
	Свекла	57,42	45											
	Лук репчатый	12,48	10,5											
	Томатное пюре	15	15											
	Масло растительное	4,5	4,5											
	Сахар	0,72	0,72											
	ИЛИ													
73	Икра кабачковая	1/60	0,84	2,88	5,1	49,8	0,028	9,76	-	0,022	11,21	20,5	9,76	0,95
		Брутто	Нетто											
	Икра кабачковая	60	60											
349	Сок фруктовый или	1/200	1	0	24,4	101,6	0,027	4	-	0,022	14	14	26,67	2,8
376	чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08
	Хлеб ржаной	1/30	1,95	0,3	12	58,5	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:	580	29,43	33,68	93,14	854,58	0,25	15,78	37,8	0,238	106,1	479,24	207,84	11,1
			24,728	27,86	100,09	834,58								

№ рец	Наименование блюد	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
						День 7								
182/181	Каша жидкая молочная	1/200/10	7,4	11,5	38,4	326	0,06	0,91	30,6	0,196	158,824	137,464	23,064	0,25
		Брутто	Нетто											
	Крупа пшеничная или ячневая или перловая или овсяная	40	40											
	Вода	70	70											
	Крупа манная или	31	31											
	Вода	75,04	75,04											
	Молоко	100	100											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	10	10											
	Сахар	10	10											
225	Оладьи из творога со сгущенным молоком или повидлом	100/40	14,6	10,8	41	292/320	0,9	0,28	11	0,8	51	71,7	19,7	
		Брутто	Нетто											
	Мука пшеничная	18	18											
	Масло растительное	6	6											
	Сахар	4	4											
	Сода пищевая	1,1	1,1											
	Сгущенное молоко или повидло	40	40											
	творог	60	50											
	Молоко	20	20											
	яйцо	0,2	8											
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60		0,027			10,66	2,13	1,2	0,25
		Брутто	Нетто											
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Фрукты (яблоко, банан)	1/100	1,5	0	23,6	200	0,04	-	-	0,02	31	1,2	12	0,3
	ИТОГО:	695	26	22,7	130,6	941,48/969,48	1,068	1,217	41,6	1,043	267,484	277,494	75,164	2,43

[illegible]

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
						День 9								
291	Плов из мяса птицы	1/90/180	26,28	30,42	43,02	550	0,33	0,69	81	0,13	50,96	263,41	57,7	2,44
		Брутто	Нетто											
	Бройлер-цыпленок	173	122											
	Лук репчатый	14,4	12,6											
	Морковь	18	14,4											
	Томатное пюре	9	9											
	Крупа рисовая	63	63											
	Масло растительное	12,6	12,6											
	Лавровый лист	5	5											
	Соль	5	5											
70	Овощи солёные или свежие	1/60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
		Брутто	Нетто											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
383/382	Какао с молоком или (со сгущенным молоком)	1/200	3,7	3,94	26,2	155,2	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08
		Брутто	Нетто											
382	Какао порошок	4	4											
	Молоко	100	100											
	Сахар	20	20											
	Вода	110	110											
383	Какао порошок	4	4											
	Молоко сгущенное	38	38											
	Сахар	3	3											
	Вода	200	200											
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,9	8,5	14,2	157	0	0,105	39	0,045	132	75	5,25	0,15
		Брутто	Нетто											
	Сыр «Российский»	16	15											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	30											
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	0,0096	-	-	0,036	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:	630	40,3	43,58	105,94	989,88	0,5446	21,668	129,333	0,402	363,29	586,046	135,367	6,25

№ рецеп	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
						День 10								
268/269	Котлета мясная	1/100	15,83	13,7	16,97	321/355	0,056	0,15	16,875	0,12	11,925	98,438	19,575	1,001
		Брутто	Нетто											
	Свинина	86	74											
	или говядина	100	74											
	Вода или молоко	24	24											
	Хлеб пшеничный	18	18											
	Масло растительное	6	6											
	Сухари панировочные	10	10											
	Соль	0,86	0,86											
139	Капуста тушеная	1/60	2	3,6	10,6	83	0,03	16,37	0	0,04	55,8	40,4	19,7	0,75
		Брутто	Нетто											
	Капуста свежая или	85,2	68,4											
	квашеная	85,8	60											
	Раствор лимонной кислоты	1,5	1,5											
	Масло растительное	2,4	2,4											
	Томатное пюре	3,6	3,6											
	Морковь	1,8	1,5											
	Лук репчатый	3	2,4											
	Лавровый лист	0,005	0,005											
	Мука пшеничная	0,5	0,5											
	Сахар	1,8	1,8											
203	Макаронные изделия отварные с маслом	1/150/8	5,4	6,3	36,6	225	0,049	0,099	51	0,05	75,08	86,7	22,74	1,1
		Брутто	Нетто											
	Макаронные изделия	52,5	52,5											
	Масло сливочное	8	8											
	Соль	2	2											
	Вода	315	315											
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,08	0	21,82	87,6	0,008	1,27	-	0,006	10,28	3,5	3,2	0,72
		Брутто	Нетто											
	Яблоки, груша, чернослив, изюм, курага и др.	20	20											
	Вода	200	200											
	Сахар	20	20											
	Лимонная кислота	0,2	0,2											
	Хлеб ржаной	1/30	1,95	0,3	12	58,5	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:	578	27,66	24,3	110,59	838,58	0,855	17,739	67,875	0,293	189,785	372,338	114,115	7,001

Средняя энергетическая ценность блюд за день составила: 752,44/753,02 Ккал

Перечень блюд:

Овощные блюда.

1. Соус сметанный с томатом.
2. Икра свекольная.
4. Икра кабачковая.
5. Овощи солёные (нарезка).
6. Овощи свежие (нарезка).
8. Салат из квашеной капусты.
9. Морковь, припущенная.
10. Горох овощной отварной.

• Напитки. Соки. Фрукты.

1. Чай с сахаром.
2. Чай с лимоном.
3. Какао со сгущённым молоком.
4. Компот из смеси сухофруктов.
5. Сок фруктовый.
6. Кофейный напиток со сгущённым молоком.
7. Кисель из кураги.
8. Фрукты.

Вторые блюда (молочные, мясные, гарниры).

1. Каша молочная рисовая, пшеничная, овсяная, перловая или ячневая.
2. Тефтели мясные с соусом томатным или есльдь с луком и пюре картофельное.
3. Котлета мясная с макаронными изделиями.
4. Котлета рубленая из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой.
5. Биточки мясные и рагу овощное.
6. Гуляш с кашей ячневой рассыпчатой.
7. Плов из мяса птицы.
8. Жаркое по-домашнему.
9. Рыба тушеная в томате с овощами и пюре картофельное.

Выпечка:

1. Булочка с повидлом обсыпная.
2. Оладьи со сгущённым молоком или повидлом или джемом.
3. Ватрушка печённая с творогом.
4. Пирожок печённый с яблоком.
5. Оладьи из творога со сгущённым молоком или повидлом, джемом.

БУТЕРБРОДЫ: Бутерброд с сыром.**МЕНЮ СОСТАВЛЕНО СОГЛАСНО:**

- «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий»
- «Нормативной документации для предприятий общественного питания», автор – А.В. Румянцев 2002г., Москва
- «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004г.
- «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» - издательство Дели Принт, г. Москва 2005г. под редакцией М.П. Могильного.