

Утверждено:

Директор МКОУ СОШ № 20
с. Красная Поляна



Примерное 10-ти дневное цикличное меню Горячего питания

Учащихся 1-4 классов

МКОУ СОШ №20 с. Красная Поляна

2023-2024 г.

| № п/п | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|---|------------|------------------|-------|-------|--------|----------------|------------------------------|---------------|-------|----------------|--------|--------|------|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | | Ж | У | В ₁ | | С | А | В ₂ | Са | P | Mg | Fe | | | | | |
| | | | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 | | | | |
| 2 | | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| 200 | Гуляш (из говядины) | 190/50 | 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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина или свинина | 193 | 142 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 156,6 | 133 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Дрожжи | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пшеничное зерно | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мясо тушеного мяса | 6,4 | 6,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мясо сушеное | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 1,6 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Салат из овощей | 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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупы гречневые | 62,6 | 62,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 3,6 | 3,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 285 | 285 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0131 | Овощи соевые: огуры или помидор (парезка) или горох английский отварной | 1,60 | 0,72 | 0,12 | 1,92 | 15,6 | 0,055 | 10,25 | | 0,043 | 23,2 | 44,97 | 20,75 | 0,45 | | | | | | |
| | <i>Брутто</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры соевые | 60 | 1,86 | 2,64 | 3,9 | 46,8 | 0,028 | 10,03 | | 0,022 | 11,21 | 20,77 | 9,76 | | | | | | | |
| | Огурцы соевые | 65 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи соевые или фасоль (парезка) | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,16 | 9,6 | 0,055 | 10,25 | | 0,043 | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие | 60 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие | 62,6 | 62 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 24,0 | 101,4 | 0,18 | 100 | 20 | 0,06 | 22 | 34 | 22 | 0,4 | | | | | | |
| | <i>Итого:</i> | 615 | 35,13 | 18,72 | 98,99 | 732,99 | 0,638 | 130,68 | 61,8 | 0,314 | 145,22 | 441,04 | 132,88 | 6,24 | | | | | | |

| № | Наименование блюда | 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 | | | | |
| 2 | | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | |
| 310 | Рубль тушеный в сметане с овощами | 150/20 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметаной | 221 | 110 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода или бульон | 19 | 19 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 23 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Головное луке | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Раствор лимонной кислоты | 2,5 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лимонный 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи соевые или свиные | 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 соевые | 65 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи соевые или свиные (парезка) | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,16 | 9,6 | 0,055 | 10,25 | | 0,043 | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры соевые | 69 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи соевые | 62,6 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 317 | Чай с лимоном | 1/200/157 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай розовый | 1/20 | 1,95 | 0,3 | 12 | 58,5 | 0,14 | - | - | 0,05 | 20,7 | 78,3 | 29,7 | 1,8 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 1/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,48 | 0,068 | - | - | 0,027 | 16 | 65 | 19,2 | 1,63 | | | | |
| 410 | Вагрюшка с помидором | 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 | | | | |

| № | Наименование блюда | 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 |
| 2 | | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная молочная из разовой кружки или хлопчатой или овсяной или перловой или пшеничной с сахаром и сливочным маслом или растительным маслом 300/10/10 | 1200/10 | | 14,1 | 34,2 | 326 | 0,06 | | 30,6 | 0,196 | 158,824 | 137,464 | 23,064 | 0,25 |
| | Брутто | | 40 | | | | | | | | | | | |
| | Крупа пшеничная полнотелая или перловая или овсяная | | 70 | | | | | | | | | | | |
| | Будничная или пшеничная | | 31 | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 75,04 | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | С топленым | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бульон с сыром (Рисовый) | 5/15/30 | 6,5 | 8,7 | 14,2 | 161 | 0 | 0,105 | 39 | 0,045 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| | Брутто | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр Российский | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр плавленый 1 сорт | 30 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,027 | | | | 10,66 | 2,13 | 1,2 | 0,25 |
| | Брутто | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай черный или 1-10 | 0,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 54 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 150 | | | | | | | | | | | | |
| | Сироп | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | А сироповый | 1/40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,64 | 0,09 | - | 69,6 | 0,03 | 21,33 | 86,66 | 25,6 | 2,17 |
| | Итого: | 505 | 15,4 | 23,33 | 80,2 | 631,64 | 0,15 | 1,042 | | 0,271 | 322,814 | 301,254 | 55,114 | 2,82 |

| Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------------|------------|------------------|------|-------|--------|-------|---------------------------------|---------------|----------------|-------|---------|----------------|---------------------------|---|----|----|--|
| | | Б | Ж | У | 8 | 7 | | 9 | В ₁ | С | А | В ₂ | Са | Р | Mg | Fe | |
| 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | |
| 1.00 | | 18,2 | 21,9 | 29,4 | 310 | 0,492 | 0,53 | 35 | 34 | 41,2 | 110,8 | 21,2 | 0,92 | | | | |
| Брутто | | Нетто | | | День 4 | | | | | | | | | | | | |
| 57,578 | | 44,33 | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сливочный сыр голландский | | 7,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 31,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вода | | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной с картошкой | 1,50 | 0,91 | 2,62 | 3,83 | 42,5 | 0,012 | 0,669 | 16,9 | | 14,62 | 14,69 | 4,895 | 0,919 | | | | |
| Брутто | | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салата | | 12,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 3,75 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйца | | 37,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сливочное масло | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко жирное | | 23,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие | 1,60 | 0,72 | 0,12 | 1,92 | 10,8 | 0,058 | 10,25 | | 0,043 | 23,2 | 44,97 | 20,75 | 0,75 | | | | |
| Брутто | | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пшеница цельнозерновая | | 65 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 65 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 69 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 62,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | 200/15,8 | 0,3 | 0 | 15 | 60 | | 0,027 | | 0,002 | 4,8 | 5,067 | 1,6 | 0,347 | | | | |
| Брутто | | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной или 1-го курса | | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 54 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Брутто | 1,00 | 1,95 | 0,3 | 12 | 58,5 | 0,14 | | | 0,05 | 20,7 | 78,3 | 20,7 | 1,8 | | | | |

| Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------|------------|------------------|-------|-------|---------------------------------|----------------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|
| | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | В ₂ | Ca | P | Mg | Fe |
| 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Сред. пищевых | 1730 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,48 | 0,068 | - | - | 0,027 | 16 | 65 | 19,2 | 1,63 |
| Н (100 гр) | 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 |

| Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|------------|------------------|-------|-------|--------|--------|------------------------------|----------------|-------|--------|----------------|--------|---------------------------|----|----|--|--|
| | | Б | Ж | У | 8 | 9 | | В ₁ | С | А | В ₂ | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | |
| Бройлер куриный тушкованый в соусе сметанном с томатом | 1/90/50 | 26,2 | 29,6 | 6,6 | 388 | 0,033 | День 5 | 20 | 0,133 | 39 | 143 | 20 | 1,8 | | | | |
| Буррито | | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| Буррито | 178 | 128 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Буррито | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Буррито | 8-110, 111 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Максимальное количество витаминов с маслом | 1/150/7,5 | 5,4 | 6,3 | 36,6 | 225 | 0,049 | 0,099 | 51 | 0,05 | 75,08 | 86,7 | 32,74 | 1,1 | | | | |
| Буррито | | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 52,5 | 52,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 315 | 315 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 60/60 | 0,72 | 0,12 | 1,92 | 15,6 | 0,055 | 10,25 | | 0,043 | 23,2 | 44,97 | 20,78 | 0,75 | | | | |
| Макаронные изделия | | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 65 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 65 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,16 | 9,6 | 0,055 | 10,25 | | 0,043 | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 69 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 62,6 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 1/200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0,008 | 1,27 | | 0,006 | 10,28 | 3,5 | 3,2 | 0,72 | | | | |
| Макаронные изделия | 1/200 | 1,04 | 0 | 41,24 | 169,2 | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 220 | 220 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 1/20 | 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | 0,0096 | - | | 0,036 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | | | | |
| Макаронные изделия | 1/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,48 | 0,068 | - | | 0,027 | 16 | 65 | 19,2 | 1,63 | | | | |
| Макаронные изделия | 607,5 | 36,1 | 36,62 | 87,78 | 997,48 | 0,2776 | 21,869 | 71 | 0,358 | 177,36 | 395,37 | 105,69 | 2,83 | | | | |

| Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------------------|------------|------------------|-------|-------|---------|---------------------------------|----------------|--------|-------|----------------|---------|---------------------------|-------|----|--|--|
| | | Б | Ж | У | У | | В ₁ | С | А | В ₂ | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| Витаминное молоко с сахаром | 1/100/5 | 15,83 | 13,7 | 16,97 | 321/355 | 0,1 | 0,15 | 39 | 0,12 | 43,5 | 98,438 | 19,575 | 1,001 | | | |
| Брутто | | Нетто | | | | | | | | | | | | | | |
| Сметана | 80 | 74 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сливки | 100 | 74 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 24 | 24 | | | | | | | | | | | | | | |
| Ванилин | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминные | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахарозаменитель | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Витамин | 0,86 | 0,86 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/100/6,7 | 3,1 | 4 | 19 | 124 | 0,209 | - | 21 | 0,113 | 0,07 | 14,82 | 203,925 | 135,83 | 4,5 | | | |
| Брутто | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| Углеводородная | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 80 | 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 6,7 | 6,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Витамин | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/100 | 1,6 | 4,9 | 11 | 95 | 0,55 | 10,25 | | | 0,07 | 23,3 | 43,33 | 33,33 | 1,5 | | | |
| 1/100 | 69,4 | 48,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Брутто | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| Для приготовления | 7,14 | 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминное (пареза) | 160 | 0,6 | 0,12 | 2,16 | 9,6 | 0,055 | 10,25 | | 0,043 | | | | | | | |
| 1/100/15 | 69 | 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминное | 62,6 | 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,027 | 0,373 | 9,333 | 0,078 | 0,078 | 127,33 | 85,466 | 12,667 | 0,08 | | | |
| Брутто | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| Для выпечки или 1-го | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 54 | 54 | | | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | 541,7 | 23,98 | 23,42 | 77,23 | 7317,65 | 1,149 | 21,023 | 60,333 | 0,591 | 245,05 | 574,459 | 250,392 | 8,881 | | | |

| Вид сырья | Выход (гр) | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------------------------|------------|------------------|-------|--------|--------|--------|------------------------------|---------------|----------------|--------|---------|----------------|---------------------------|----|----|----|--|
| | | Б | | Ж | У | 8 | | 9 | В ₁ | С | А | В ₂ | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| 1) Пшеница | 1000/180 | 26,28 | 39,42 | 43,02 | 550 | 0,33 | 0,69 | 81 | 0,13 | 50,96 | 263,41 | 57,7 | 2,44 | | | | |
| Брутто | | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2) Ячмень | 173 | 12,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3) Ржаная мука | 14,4 | 12,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4) Овес | 18 | 14,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5) Кукуруза перловая | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6) Гречиха | 63 | 63 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7) Ячмень перловый | 12,6 | 12,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8) Пшеница 1 сорт | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9) Ячмень | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10) Пшеница мягкая или жесткая | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11) Пшеница овальная | 65 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12) Ячмень овальный | 65 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13) Ячмень (перло) | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,16 | 9,6 | 0,055 | 10,25 | 0,043 | | | | | | | | | |
| 14) Пшеница мягкая | 69 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15) Ячмень овальный | 62,6 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16) Ячмень с мякотью или без мякотью | 1/200 | 3,7 | 3,94 | 26,2 | 155,2 | 0,027 | 0,373 | 9,333 | 0,078 | 85,466 | 12,667 | 0,08 | | | | | |
| Брутто | | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17) Ячмень перло | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18) Ячмень | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19) Ячмень | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20) Ячмень | 110 | 110 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21) Ячмень перло | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22) Ячмень перло | 38 | 38 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23) Ячмень | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24) Ячмень | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25) Ячмень с мякотью | 305/15 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 157 | 0 | 0,105 | 39 | 0,045 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | | | | |
| Брутто | | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26) Ячмень | 16 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27) Ячмень | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28) Ячмень 1 сорт | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29) Ячмень | 1/20 | 1,3 | 0,2 | 8 | 39 | 0,0096 | - | - | 0,036 | 13,1 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | | | | |
| 30) Ячмень | 1/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,48 | 0,068 | - | - | 0,037 | 16 | 65 | 19,2 | 1,63 | | | | |
| Итого: | 630 | 40,3 | 43,58 | 105,94 | 989,38 | 0,5446 | 21,668 | 129,333 | 0,402 | 363,29 | 586,046 | 138,367 | 6,25 | | | | |

| № рецеп | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|---|------------|------------------|------|--------|---------|------------------------------|----------------|--------|-------|----------------|---------|---------|---------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 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 | | | | |
| 28,269 | Котлета мясная | 1/100 | 15,83 | 13,7 | 16,97 | 321/355 | 0,066 | 0,15 | 16,875 | 0,12 | 11,925 | 98,438 | 19,575 | 1,001 | | | | |
| | Брутто | | Нетто | | | День 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Свиномяк | 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 | 160 | 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 квашеная | 85,2 | 68,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Растер. томатной пасты | 85,8 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | кислота | 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 с мясом | 1/1508 | 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 | 31,5 | 31,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0,006 | 1,27 | | 0,006 | 10,28 | 3,5 | 3,2 | 0,72 | | | | |
| | Брутто | | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоки, груши, черешня - лезв. сурага 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 | 572,338 | 114,115 | 7,001 | | | | |

| Перечень блюд: | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><u>Овощные блюда.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. | <p style="text-align: center;">• <u>Напитки. Соки. Фрукты.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. |
| <p style="text-align: center;"><u>Вторые блюда (молочные, мясные, гарниры).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша молочная рисовая, пшеничная, овсяная, перловая или ячневая. 2. Тефтели мясные с соусом томатным или сельдь 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. | |

| | |
|--|--|
| <p>Выпечка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. | <p>БУТЕРБРОДЫ: Бутерброд с сыром.</p> |
|--|--|

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. Лапиной, Москва 2004г.

---«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» - издательство Дели Принт, г. Москва 2005г. под редакцией М.П. Могильного.

Прошито, пронумеровано
на 11 листах
Директор МКОУ СОШ №20
с. Красная Поляна
Н.А. Величко

