

Согласовано:
 Директор МОУ основной школы №3
 Г. Малоярославца

Е.Н.Комарова



Утверждаю:
 ИП Киржинова Р.Г.

**Примерное десятидневное меню однократного горячего питания
 учащихся 1-9 классов (завтрак)**

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику, №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
1 день														
Бутерброд с сыром	1/20/30	3	7,43	10,71	10,43	174,29	0,1	0,18	0,16		0,22	209	9,3	134,5
Каша молочная с маслом	1/250	4	3,00	1,6	14	82,9	0,1	0,00	0,00	0,09	0,54	42,2	20,43	70,1
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													
2 день														
Кукуруза консервированная	1/30		0,66	0,12	3,36	17,4	0	0	7,2	0,03	0,15	63	19,5	61,5
Тефтели с соусом	1/60/30	279	10,17	6,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02
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
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													
3 день														
Печенье с шоколадным маслом	1/30/20	2,5	18	24	268	0	0	0	0,09	0,9	0	0	0	2,5
Макаронны отварные с сыром	1/180/30	334	9,83	7,51	44,06	283,86	0,19	1,1	0,4	0,11	1,48	51,9	29,7	33,7
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	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500													
4 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
Биточки куриные с соусом	1/50/40	295	14,48	16,32	13,91	349,20	0,00	1,27	0,09	0,93	1,26	49,98	18,72	87,78
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 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 сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
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 домашнему	1/50/190	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 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													
6 день														

10 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
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/40	251	9,18	28,8	11,34	306,9	0	0,45	1,26	0,48 6	1,26	18	15,3	108,9
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 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													

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004

**Примерное десятидневное меню однократного горячего питания
1-11 классов (обед)**

Наименование	Выход, г	Номер рецептур ы по сборнику, №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белк и	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Са	Mg	P
1 день														
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10
Гуляш из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	260	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	0,03	3,06	21,81	22,03	154,1
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	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750													
2 день														
Борщ с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,67	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6
Жаркое домашнему (говядина или свинина)	1/50/200	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	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
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:	750													
3 день														
Рассольник Ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	107,25	0,00	2,35	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72
Котлеты куриные с соусом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,00	0,94	1,85	0,07	1,61	60,83	18,2	123
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	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750													
4 день														
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	88	1,76	4,95	7,90	89,75	0,00	2,35	15,77	0,06	0,83	49,25	22,12	49,0
Тефтели из мяса (говядина или свинина)	1/60/50	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	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
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:	750													
5 день														
Суп картофельный с рисом	1/250	101	1,97	2,71	12,11	85,75	0,00	1,22	8,25	0,09	0,87	26,7	22,77	55,97

8 день														
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10
Плов из мяса (говядина или свинина)	1/50/200	265	20,87	46,82	43	678,3	0,00	4,53	2,12	0,65	3,01	20,62	65,9	290,28
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
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:	750													
9 день														
Борщ с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,67	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6
Котлеты куриные с соусом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,00	0,94	1,85	0,07	1,61	60,83	18,2	123
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	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750													
10 день														
Рассольник ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	107,25	0,00	2,35	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72
Тефтели с соусом	1/60/40	279	11,30	7,39	4,00	128,61	0,01	0,32	0,48	0,02	0,52	24,08	11,83	58,91
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	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
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:	750													
---------------	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004