

УТВЕРЖДАЮ

**Директор МКОУ «Шлодовитенская СОШ»
Малорепетовского РМО Республики Калмыкия**

Е.К. Джалкуева

Приказ от «08.08.2022» г. № 12



МЕНЮ

НА 10 ДНЕЙ МКОУ «ШЛОДОВИТЕНСКАЯ СОШ» МРМО РК

для обучающихся 5 - 9 классов (горячий завтрак)

2022-2023 учебный год

разработано на основе Сборника технических нормативов «Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапиной. Издательство: «Хлебпродинформ», г. Москва, 2004г.

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	311	250	10	8,57	47,29	298,68	0,11	1,11	0,05	0,88	114,91	124,68	21,73	0,66
Кофейный напиток	692	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
Сыр (Российский)	97	20	5,2	5,8	-	69,04	0,07	0,5	0,04	0,1	208	55,6	8,91	1,11
Хлеб пшеничный		50	3,83	1,5	24,88	131	0,08	-	-	0,02	18,5	109	32,5	1,38
Масло сливочное	96	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	-	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Итого			22,69	26,26	91,98	683,35	0,42	3,1	0,13	1,06	555,65	530,08	119,34	4,9

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша пшеничная молочная	311	250	9,75	13,62	38,25	315,37	0,12	2,85	0,05	0,62	280,3	367,5	8,75	0,62
Сыр п/твёрдый	97	20	5,2	5,8	-	69,04	0,07	0,5	0,04	0,1	17,77	17,66	10	1,2
Чай	685	200/15	0,14	0,04	0,03	1,04	0,04	-	-	-	0,16	0,2	0,1	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,83	1,5	24,88	131	0,08	-	-	0,02	18,5	109	32,5	1,38
Итого			16,96	20,96	63,16	516,45	0,36	3,35	0,09	0,74	316,73	494,36	51,35	3,78

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Тфтели	461	80	9,26	14,53	9,44	196,14	0,09	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
Картофельное пюре	520	180	3,72	8,76	25,56	197,49	0,12	12,02	0,04	0,22	51,72	185,07	38,17	1,32
Какао	693	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
Хлеб пшеничный		50	3,83	1,5	24,88	131	0,08	-	-	0,02	18,5	109	32,5	1,38
Итого			22,43	29,83	92,61	720,34	0,4	15,21	0,18	0,89	292,66	587,75	131,35	5,64

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	311	250	9,68	10,01	42,84	300,21	0,11	1,52	0,08	0,30	152,61	184,39	38,05	0,66

Чай	685	200	0,14	0,04	0,03	48,64	0,04	-	-	0,16	0,2	0,1	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,83	1,5	24,88	131	0,08	-	-	18,5	109	32,5	1,38
Яйцо варёное	337	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,5	0,9	0,13	27,45	11,9	6,1	1,2
Винегрет овощной	71	100	2,52	20,28	16,64	258,52	0,08	10,6	0,24	42,8	79,82	86,06	1,5
Итого			22,02	36,43	84,67	801,17	0,86	13,1	0,45	241,52	385,31	162,81	5,32

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц.ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша рисовая молочная	311	250	7,96	8,57	47,29	298,68	0,11	1,11	0,05	0,88	114,91	124,68	21,73	0,66
Чай	685	200/15	0,14	0,04	0,03	48,64	0,04	-	-	-	0,16	0,2	0,1	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,83	1,5	24,88	131	0,08	-	-	18,5	109	32,5	1,38	
Сыр (Российский)	97	20	5,2	5,8	-	69,04	0,07	0,5	0,04	208	174,66	10	1,2	
Масло сливочное	96	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	-	0,02	43,84	104	22	0,5	
Итого			18	23,11	72,3	613,36	0,39	1,61	0,11	385,41	512,54	86,33	4,32	

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц.ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша манная молочная	302	250	7,96	8,57	47,29	298,68	0,11	1,11	0,05	0,88	114,91	124,68	21,73	0,66
Кофейный напиток	692	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
Сыр (Российский)	97	20	5,2	5,8	-	69,04	0,07	0,5	0,04	0,1	208	174,66	10	1,2
Хлеб пшеничный		50	3,83	1,5	24,88	131	0,08	-	-	18,5	109	32,5	1,38	
Масло сливочное	96	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	-	0,02	43,84	104	22	0,5	
Итого			20,65	26,26	91,98	683,35	0,42	3,1	0,13	1,06	555,65	649,14	120,43	4,33

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц.ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Курица тушёная	487	100	15,7	9,4	3,3	169	0,14	2	0,04	0,64	13,78	18,45	19,58	1,28
Макаронные изделия отварные	332	180	6,3	4,5	29,52	211,8	0,22	-	0,48	0,8	19,08	58,7	9,48	0,96
Хлеб пшеничный		50	3,83	1,5	24,88	131	0,08	-	-	0,02	18,5	109	32,5	1,38
Какао	693	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31

Салат из свежих огурцов	16	100	0,73	12,5	1,7	122	0,02	10,46	-	5,36	45,53	97,06	20,85	0,6
Итого			32,18	32,94	92,13	829,51	0,57	14,15	0,55	6,84	260,04	432,91	121,86	5,53

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д.ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Каша пшеничная молочная	311	250	9,75	13,62	38,25	315,37	0,12	2,85	0,05	0,62	280,3	367,5	8,75	0,62		
Сыр (Российский)	97	20	5,2	5,8	-	69,04	0,07	0,5	0,04	0,1	208	174,66	10	1,2		
Хлеб пшеничный	50	50	3,83	1,5	24,88	131	0,08	-	-	0,02	18,5	109	32,5	1,38		
Масло	96	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	-	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5		
Итого			19,65	28,12	63,23	581,41	0,36	3,35	0,11	0,78	550,64	755,16	73,25	3,7		

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д.ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Каша гречневая молочная	311	250	9,68	10,01	42,84	300,21	0,11	1,52	0,085	0,30	152,61	184,39	38,05	0,66		
Какао	693	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31		
Хлеб	50	50	3,83	1,5	24,88	131	0,08	-	-	0,02	18,5	109	32,5	1,38		
Масло	96	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	-	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5		
Итого			19,23	23,75	100,55	692,92	0,34	3,21	0,135	0,38	378,1	547,09	132	3,85		

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д.ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Котлета	496	80	11,68	11,92	5,74	186,75	0,08	-	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,25		
Макаронные отварные	332	180	6,3	4,5	29,52	211,8	0,22	-	0,48	0,8	19,08	58,7	9,48	0,96		
Салат из свежей капусты	43	100	1,84	10,16	10,64	140,04	0,06	78,6	0,4	9,04	86,34	63,48	34,48	1,59		
Кофейный напиток	692	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25		
Хлеб пшеничный	50	50	3,83	1,5	24,88	131	0,08	-	-	0,02	18,5	109	32,5	1,38		
Итого			27,21	31,27	90,49	788,22	0,56	80,09	0,95	10,53	307,44	504,4	131,73	7,43		
Всего			223,75	278,93	843,1	6910,08	4,68	140,27	2,835	33,02	3843,84	5398,74	1130,45	48,8		