

Утверждаю

Директор МКОУ «Плодовитенская СОШ»

Малодербетовского РМО Республики Калмыкия

Е.К.Джалкуева

Приказ от «26» 08.2023г. №

МЕНЮ

НА 10 ДНЕЙ МКОУ «ПЛОДОВИТЕНСКАЯ СОШ» МРМО РК

для обучающихся 5 - 9 классов (горячий завтрак)

2023-2024 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», 2004

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	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	4,98	-	69,04	0,07	0,5	0,04	0,1	208	55,6	8,91	1,11
Хлеб пшеничный		100	7,66	3	49,76	262	0,16	-	-	0,04	37	218	65	2,76
Масло сливочное	96	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	-	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Итого		580	25,75	26,94	116,86	814,35	0,45	3,1	0,13	1,08	574,15	639,08	151,84	6,28

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д.ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	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		100	7,66	3	49,76	262	0,16	-	-	0,04	37	218	65	2,76
Итого		570	22,75	22,46	88,04	647,45	0,39	3,35	0,09	0,76	335,23	603,36	83,85	5,16

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д.ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Тэфтели	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		100	7,66	3	49,76	262	0,16	-	-	0,04	37	218	65	2,76
Итого		560	25,49	31,33	117,49	851,34	0,43	15,21	0,18	0,91	311,16	696,75	163,85	7,02

4 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 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	337	50	3,83	1,5	24,88	131	0,08	-	-	0,02	18,5	109	32,5	1,38	
Яйцо варёное	71	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,5	0,9	0,13	0,3	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	9,08	42,8	79,82	86,06	1,5	
Итого		640	21,25	36,43	84,67	801,17	0,81	13,02	0,45	9,7	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	205	7,96	8,57	47,49	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	97	100	7,66	3	49,76	262	0,16	-	-	0,04	37	218	65	2,76	
Сыр (Российский)	96	20	5,2	5,8	-	69,04	0,07	0,5	0,04	0,1	208	174,66	10	1,2	
Масло сливочное	96	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	-	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5	
Итого		550	21,06	24,61	97,38	744,36	0,42	1,61	0,11	1,06	403,91	621,54	118,83	5,7	

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	205	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	96	100	7,66	3	49,76	262	0,16	-	-	0,04	37	218	65	2,76	
Масло сливочное	96	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	-	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5	
Итого		535	23,71	27,76	116,86	814,35	0,45	3,1	0,13	1,08	574,15	758,14	152,93	6,37	

7 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		
															Б	Ж
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	-	-	0,2	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		630	31,41	32,94	92,13	829,51	0,52	14,15	0,55	7,02	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.ц.ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
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		100	7,66	3	49,76	262	0,16	-	-	0,04	37	218	65	2,76		
Масло	96	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	-	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5		
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		
Итого		580	25,5	32,81	107,82	831,04	0,46	4,84	0,13	0,82	739,54	1000,96	139,95	6,33		

9 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		
															Б	Ж
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		
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		100	7,66	3	49,76	262	0,16	-	-	0,04	37	218	65	2,76		
Масло	96	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	-	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5		
Итого		560	22,29	25,25	125,43	823,92	0,37	3,21	0,135	0,4	396,6	656,09	164,5	5,23		

10 день

Наименование блюда	№ рецепту ры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц.ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Котлета	496	80	11,66	11,92	5,74	186,75	0,08	-	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,25
Макаронны 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	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1
Итого		610	25,65	30,97	85,51	762,02	0,49	80,09	0,95	10,51	303,74	482,6	125,23	7,15
Всего		5815	244,86	291,15	1032,19	7919,51	4,79	141,68	2,85	33,34	4140,04	6276,74	1385,65	60,09