

Утверждаю
 Руководитель филиала им. И.Ф.Шамёнкова
 МБОУ «СОШ №1 р.п.Лысье Горы
 Саратовской области» в с.Большая Рельня
 В.Б.Мохонько
 Приказ № 38 от 01.03.2024г.



Примерное 10-дневное меню филиала им.И.Ф.Шамёнкова МБОУ «СОШ №1 р.п.Лысье Горы Саратовской области» в с.Большая Рельня для обучающихся 5-11 классов с ежедневным применением витаминов (аскорбиновая кислота) и йодированной соли в весенний период на 2023-2024 учебный год

	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценн., Кк	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
					11-18л	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Е	Са	Р	Мq
Неделя: первая		1-й день													
завтрак	173	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (пшениная)	200	241	7	8	35	0,07	0,30	0,03	0,14	65,2	94,4	23,6	0,52
		Хлеб пшенич. в/с	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	382	Какао с молоком	200	145	4	4	25	0,04	1,30	0,02	0,01	124	109	26,8	0,82
обед															
	309	Макаронные изделия	200	220	5	8	30	0,20	7,0	0,06	0,00	53	120	40,0	1,20

		отварные													
	637/8 33	Птица отварная/ соус красный основной	100	182	13	13	4	0,07	5,07	1,49	2,25	30,5	120	24,0	2,10
		Хлеб пш.в/с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	233	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	120	2		30	-	3,00	-	0,20	4,30	4,60	3,00	0,18
Итого				1303	44	41	187	0,41	15,1	0,28	3,34	163	182	73,7	3,92
		2-й день													
завтрак		Батон в/с	60	200	4	3	40	0,07	0,07	0,03	0,61	17,6	48,0	7,39	0,61
	175	Каша «Дружба»	200	241	7	8	35	0,07	0,30	0,03	0,14	65,2	94,4	23,6	0,52
	376	Чай с сахар.	200/7	115	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
обед	101/1 07	Суп картоф.с крупой. Бульон из кур прозрачный	250	90	2	3	15	0,06	10,3 5	0,21	2,39	35,5 0	58,4 0	22,0 5	0,66
		Хлеб пш. в/с	60	160	5	2	30	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	6,5	14,0	
	349	Компот из сухофр.	200	94	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
Итого				1477	49,4	50,2	221,7	0,3	12,9	46,2	10,28	174,1	186,1	85,7	4,54
		3-й день													
завтрак	121	Суп молоч с макарон. изд	250	210	7	8	25	0,12	1,14	0,05	0,39	215	181	33,5	0,69
		Хлеб пшенич. в/с	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	376	Чай с сахар.	200	115	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
обед															
		Хлеб , пш в/с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	302	Капа рассыпч. (гречневая)	150	240	8	6	30	0,16	0,00	0,02	0,32	10,0	109	65,6	2,20
	50	Консервы овощные закусочные (Зеленый горошек)	100	77	1,7	4	8	0,05	9,8	0,00	-	28	18,6	41,9 6	1,31
	233	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	120	2		30	-	3,00	-	0,20	4,30	4,60	3,00	0,18
Итого				1340	48,7	42,3	180	0,43	5,14	0,82	3,36	285	429	112	6,46
		4-й день													
завтрак	382	Какао с молоком	200	145	4	4	25	0,04	1,30	0,02	0,01	124	109	26,8	0,82
	390	Каша манная молочная жидкая	200	197	5	4	35	0,09	0,91	0,04	0,72	94,2	102	17,8	0,54
		Хлеб пшенич. в/с	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
обед	102	Суп картофельный с	250	110	3	5	14	0,06	0,05	0,24	0,53	15,4	43,1	9,95	0,58

		бобовыми										2	0		
		Хлеб пш. в/с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	349	Компот из смеси сухофр.	200	94	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
Итого				1257	44	36	155	0,28	11,7	0,28	4,2	194	216	70,9	3,32
		5-й день													
завтрак	173	Каша рассыпч. с маслом и сахаром (пшеничная)	150	340	15	10	40	0,06	1,12	0,04	2,14	15,7	91,9	27	1,04
		Батон в/с	45	152	6	9	10	0,05	0,14	0,08	0,45	198	169	19,4	1,00
	376	Чай с сахар.	200	115	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
обед															
	309	Макаронные изделия отварные	200	220	5	8	30	0,20	7,0	0,06	0,00	53	120	40,0	1,20
	50	Консервы овощные закусочные (Зеленый горошек)													
	637/8 33	Птица отварная. Соус красный основной.	100	183	12	9	13	0,08	0,12	23	0,65	35	133	25,7	1,20
		Хлеб пш. в/с,	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	233	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	120	2		30	-	3,00	-	0,20	4,30	4,60	3,00	0,18
Итого				1489	59,4	48,3	194	0,58	47,2	0,46	8,71	298	337	145	5,98
		Неделя: вторая													
		6-й день													
завтрак	173	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	200	210	3	4	37	0,07	1,39	0,05	0,17	132	144	30,4	0,44
		Батон	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	376	Чай с сахар.	200	115	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
обед	96	Рассольник ленинградский	250	124	3	7	13	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
		Хлеб пш. в/с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	94	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
Итого				1204	48	41,3	161	0,43	17	0,26	5	213	251	97,1	4,27
		7-й день													
завтрак	171	Каша рассыпчатая с маслом и сахаром (пшеничная)	200	244	7	8	35	0,21	1,30	0,05	0,17	132	185	47,2	1,21
		Батон в/с	25/20	200	2	15	13	0,04	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,50	0,82

	382	Какао с молоком	200	145	4	4	25	0,04	1,30	0,02	0,01	124	109	26,8	0,82
обед															
	161	Пюре гороховое	200	328	23	5	51	4,05	70	0,01	3,50	575	1645	535	34
	637/ 833	Птица отварная. Соус красный основной	100	53	8	1	3	0,11	2,50	0,51	4,20	34,5	210	37,8	0,93
		Хлеб пш. в/с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	94	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
Итого				1534	58	49	257	0,35	22	0,52	4,35	162	191	88,8	5,28
		8-й день													
завтрак	173	Каша вязкая с маслом и сахаром , молочная (рисовая)	100	280	28	18	32	0,09	0,74	0,33	0,60	226	344	49	0,84
		Хлеб пшенич в/с	45	152	6	9	10	0,05	0,14	0,08	0,45	198	169	19,4	1,00
	377	Чай с лимоном.	200	115	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
обед	102	Суп картоф. с макарон.издел.													
		Хлеб пш. в/с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	233	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	120	2		30	-	3,00	-	0,20	4,30	4,60	3,00	0,18
Итого				1281	67	46,3	175	4,5	75,3	0,6	6,11	880	1993	627	38,9
		9-й день													
завтрак		Батон	60	200	4	3	40	0,07	0,07	0,03	0,61	17,6	48,0	7,39	0,61
	168	Каша вязкая с маслом и сахаром , молочная (гречневая)	200	241	7	8	35	0,07	0,30	0,03	0,14	65,2	94,4	23,6	0,52
	382	Какао с молоком	200	145	4	4	25	0,04	1,30	0,02	0,01	124	109	26,8	0,82
обед															
		Хлеб пш. в/с, ржаной 1с	60	160	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	291	Плов из птицы	200	450	25	20	35	0,10	1,00	0,32	0,00	40	230	48	3,00
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	94	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
Итого				1547	52	52	212	0,28	1,42	0,29	2,25	180	208	59,3	3,29
		10-й день													
завтрак	173	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (пшеничная)	200	197	4,5	4,07	35,4	0,04	0,00	20,0	0,00	10,7	38,6	7,9	0,47
		Хлеб пшенич. в/с	25/20	215	2	15	13	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	6,5	14,0	1,1
	377	Чай с лимоном	200	115	9	2,3	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29

обед	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	150	3	5	14	0,06	0,05	0,24	0,53	15,4 2	43,1 0	9,95	0,58
		Хлеб пш. в/с	60	170	5	2	30	0,21	0,2	0,00	1,00	20,0	75	14,0	18
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	110	-	-	25	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5 0	44,5 3	32,0 3	1,02
Итого				1341	42	48	157	0,44	46,2	0,44	8,68	231	246	122	5,29

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2008 г., Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 г.