

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю

в Изобильненском районе

Соколов Д.С.

20 20 г.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник ТО Управления образования

администрации Изобильненского

городского округа

Новоалександровского

Красова

20 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячих обедов для питания учащихся на базе общеобразовательных учреждений
Новоалександровского городского округа на 2020-2021 учебный год
от 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1 день																		
Обед																		
126	Икра свекольная	60	1,8	3,9	10,9	85,0	0,02	10,2	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,1				
201	Суп крестьянский с крупой	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38				
148	Бефстроганов	100	21,6	17,6	2,25	254,28	0,03	0,3	0	0	42,6	0	0	1,14				
708	Капустя тушеная	180	3,3	7,7	41,4	256,2	0,27	37,8	37,8	0	26,3	143,5	52,7	2,07				
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03				
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53				
	Хлеб (ржаной)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86				
	Итого:	790	35,71	37,48	114,17	935,36	0,49	43,88	39,08	1,57	150,04	292,27	100,11	5,81				
	Итого за 1 день		50,31	58,89	167,87	1396,46	0,58	45,81	39,13	1,71	557,29	409,31	223,01	9,94				
2 день																		
Обед																		
50	Икра кабачковая	60	0,6	2,4	2,58	33	4,2	1,38	16,2	0	10,2	0	8,4	0,42				
187	Щи из свежей капусты (или квашеной) с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8				
516	Тфтели рыбные	100	9,55	1,22	9,78	102,5	0,06	1,68	0	0	53,62	0	0	0,76				

Итого:	760	38,64	32,47	111,99	914,05	0,2	16,34	60,36	4,07	155,85	478,08	129,9	6,76
Итого за 4 день		69,13	66,31	195,33	1725,75	0,44	18,36	120,24	68,33	509,36	837,62	185,74	9,33

5 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
104	Суп овощной с фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0	31,90	129,96	40,01	1,61
486	Котлета рыбная	100	22,05	9,72	30,3	425,8	0,1	6,55	2,33	5,81	43,18	203,9	39,6	0,95
692	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,8	0,18	25,2	25,2	0	17,56	95,6	35,19	1,39
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	ржано-пшеничный													
	Итого:	810	41,11	21,69	134,45	1027,46	0,56	47,79	32,51	7,38	126,2	531,92	149,98	5,95
	Итого за 5 день		52,63	40,15	213,33	1673,86	0,8	47,89	91,58	10,24	205,32	715,52	223,48	9,51

6 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
170	Борщ со сметаной	250/10	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
286	Тедтели (мясные)	100	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,7	0	72,25	176,75	35,5	1,58
688	Макаронные изделия отварные	180	8,07	8,42	66,6	389,7	0,15	0	0,07	1,32	62,29	117,62	46,29	1,7
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	ржано-пшеничный													
	Итого:	800	37,46	37,8	152,25	1112,04	0,36	15,45	64,13	5,39	221,46	487,63	140,84	6,96
	Итого за 6 день		49,62	56,41	210,76	1497,64	0,47	19,21	64,21	5,75	640,16	748,63	184,98	8,23

7 день

Обед

126	Икра свекольная	60	1,8	3,9	10,9	85,0	0,02	10,2	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14
-----	-----------------	----	-----	-----	------	------	------	------	---	------	-------	-------	-------	------

87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0	45,3	0	47,35	1,27	
	Куры тушеные	100	22,06	18,22	5,87	276,25	0,05	0,02	53,75	0	67,87	166,12	25,37	2,02
683	Рис припущенный	180	6,63	8,82	43,56	363,36	0,04	0	0,05	0,32	5,83	92,90	35,35	0,78
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0,2	0	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,06	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	ржано-пшеничный	790	42,11	39,55	118,75	1088,46	0,2	14,87	53,8	1,89	160,05	364,06	148,7	6,29
	Итого:	790	42,11	39,55	118,75	1088,46	0,2	14,87	53,8	1,89	160,05	364,06	148,7	6,29
	Итого за 7 день		78,21	77,32	217,31	1925,25	0,6	15,52	113,21	3,2	355,66	742,9	206,33	11,39

8 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
202	Суп овощной	250	2,50	6,11	8,86	86,66	0,05	9,59	0,01	0	13,58	38,8	15,25	0,54
590	Жаркое домашнему	250	24,45	24,3	62,93	484,75	2,31	24,83	0,56	0	35,82	223,25	34,98	4,02
398	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87	43,9	100	0	0	16,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	ржано-пшеничный	760	32,13	31,77	118,42	786,17	46,39	136,92	0,6	1,57	99,46	364,51	85,41	7,01
	Итого:	760	32,13	31,77	118,42	786,17	46,39	136,92	0,6	1,57	99,46	364,51	85,41	7,01
	Итого за 8 день		45,43	53,01	171,12	1236,27	46,4	138,33	0,65	1,71	472,84	481,55	165,93	9,87

9 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
197	Рассольник пetersбургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	26,45	71,95	25,90	0,98
486	Рыба тушеная в томате с овощами	250	29,4	12,96	40,4	567,82	0,16	8,72	3,11	7,75	57,57	271,96	52,82	1,26
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53

Хлеб ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0,	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
Итого:	760	39,84	19,16	116,54	970,93	0,39	19,96	3,14	9,32	117,58	446,37	113,9	4,24
Итого за 9 день		73,94	50,48	190,32	1697,56	0,58	21,41	62,45	10,63	507,54	595,06	160,93	6,53

10 день

Обед

Табл	Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
32	(соленые) - нарезка													
170	Борщ со сметаной	250	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
307	Котлета рубленая (птица)	100	10,98	15,12	9,25	220,7	0,04	0,33	0	0	76,87	0	0	1,11
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0	0	0	2,88	0	22,8	0,63
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,06	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	ржано-пшеничный													
	Итого:	800	30,03	34,27	120,29	915,93	0,17	14,37	0,36	4,07	166,67	228,96	97,31	6,28
	Итого за 10 день		55,93	67,16	201,72	1645,67	0,36	17,2	84,568	6,58	213,01	437,77	166,71	8,89
	Всего за 10 дней:		531,23	514,37	1732,96	14096,5	50,92	339,25	706,348	111,12	3767,79	5788,46	1737,55	85,28
	Итого за 1 день		53,123	51,437	173,296	1409,65	5,092	33,925	70,6348	11,112	376,779	578,846	173,755	8,528

Составлено на основании «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». (Авторы: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.

Пересичный, 2003 г.)

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Под редакцией М.П. Могильного 2005 г.); сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 г.), справочника «Химический состав пищевых продуктов» под. ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева 1987г.

Составила технолог

Орехова Я.С.

