

«РАССМОТРЕНО»
Педагогическим советом
Протокол 1
«27» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ с.Комгарон:
Тотрова А.М.
Приказ №59 от «30» августа 2019 г.



Примерное меню

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «
Средняя общеобразовательная школа с.Комгарон»

10-дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-9 классов, обучающихся в первую смену в МБОУ СОШ с.Комтарон

День: понедельник-пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-15 лет

№ п/п	Номер рецептур ы №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Цена	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В_1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Акт43/3 03		Куриное филе запеченное в белом соусе с овощами, с пшеничной кашей	100/150	38,69	17,99	12,98	40,10	349,18	0,12	0,35	0,03	45,16	277,88	30,16	0,65	
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84	
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22	
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9	
		Вафли	18	3,5	0,61	5,43	11,64	97,87	0,007	0,108	0,014	11,9	15,1	2,18	0,01	
2 День		Итого:		48,01	21,67	18,86	83,69	591,58	0,19	3,26	0,04	75,46	349,18	52,38	2,42	
		Соотношение 1:1:4			1,1	1,1	3,8	27,5								
	243	Сосиска отварная	50	16,07	10,40	10,05	0,40	133,65	0,025	0,6	0,1	23,6	81	7,35		
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65	
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22	
3 День		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9	
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8	
	338	Банан	100/150	16,68	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10	0,02	8	28	42	0,6	
		Итого:		52,12	18,07	16,86	83,90	559,62	0,13	16,03	0,16	89,20	163,60	98,55	3,17	
		Соотношение 1:1:4			0,9	1,1	4,0	26,6								
	209	Ййцо отварное	40	7,02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,1	22	76,8	4,8	1	
309/268		Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	39,34	12,84	8,95	43,05	304,11	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97	
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22	
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9	

4 День	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Итого:		52,18	20,99	14,00	75,38	511,48	0,36	3,07	0,22	101,29	494,39	209,98	5,93
		Соотношение 1:1:4		1,1	1,1		3,8	24,6							
	294/309	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	33,47	14,10	12,75	21,45	256,95	0,21	0,72	0,043	52,68	101,17	17,76	1,89
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	30	1,62	2,10	0,23	13,96	66,31	0,033			6	19,5	4,2	0,33
	338	Яблоко	100	6,91	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		45,61	16,73	16,00	60,41	452,56	0,27	13,52	0,05	88,48	136,07	36,80	5,26
5 День		Соотношение 1:1:4		1,1	1,1		3,8	26,6							
	230	Рыба запеченная	80	30,41	15,30	5,80	5,00	133,40	0,14	1,9	0,039	51,44	171,52	26,32	0,91
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
		Итого:		52,18	21,47	12,11	67,50	464,87	0,20	7,33	0,04	109,04	226,12	75,52	3,48
		Соотношение 1:1:4			1,2	1,1	3,7	22,6							
		Итого в среднем за первую неделю			21,94	22,10	78,47	25,6							
		Соотношение 1:1:4			1,07	1,08	3,84								

День: понедельник-пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-15 лет

День	209	Яйцо отварное	40	7,02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,1	22	76,8	4,8	1
6	293/171	Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	38,5	17,30	16,21	32,50	345,09	0,258	1,08	0,11	63,11	395,47	176,23	5,61
	376	Чай смородиново-яблочный	200	10,27	0,42	0,18	29,80	122,50		0,43		5,20	5,80	3,00	0,34
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
		Итого:		58,00	25,74	21,42	79,43	613,46	0,35	1,51	0,21	100,91	529,87	198,23	8,07
		Соотношение 1:1:4			1,2	1,0	3,8	26,1							
	309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	43,09	15,27	11,63	40,39	327,31	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
		Итого:		47,19	18,23	12,08	72,24	470,60	0,33	0,30	0,08	76,49	415,99	204,34	4,89
		Соотношение 1:1:4			0,9	1,0	4,1	24,7							
7 день	279/302	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/60/150	33,6	16,10	15,37	49,65	401,33	0,28	0,71	0,08	52,24	311,96	158,81	3,54
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		48,01	19,57	16,22	91,50	590,26	0,38	13,52	0,16	86,64	319,16	187,85	7,70
8 День		Соотношение 1:1:4			1,0	0,9	4,1	27,4							
	230	Рыба запеченная	80	30,41	15,30	5,80	5,00	133,40	0,14	1,9	0,039	51,44	171,52	26,32	0,91
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9

9 День		Итого:		52,18	21,58	11,86	67,70	466,11	0,20	10,10	0,04	111,84	227,72	76,36	3,54
		Соотношение 1:1:4			1,2	1,1	3,7	22,6							
	219	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/20	44,17	21,00	17,00	34,30	374,20	0,07	0,3	0,06	190	271,39	27,69	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Итого:		47,19	22,56	17,30	56,84	473,30	0,11	0,33	0,06	201,60	312,99	44,09	2,50
10 День		Соотношение 1:1:4			1,2	1,3	3,5	24,8							
		Итого в среднем за вторую неделю			22,42	21,22	77,51	25,14							
		Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю			1,1	1,1	3,8								

Примечание : Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены в меню по весу нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль