

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



Утверждаю

Директор школы

МБОУ

Печерская

Л.А.Молоткова

«31» 08 2023г

Приказ №154 от 31.08.23.

Десятидневное меню
(горячее питание)

Для обучающихся от 7 до 11 лет первая смена

2023

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------------|------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 327 (2003) | Каша молочная «Дружба» | 210 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 | 125,24 | 236,32 | 152,66 | 0,78 | 0,12 | 1,22 | 0,06 |
| 434 (2003) | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59,00 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| 338 (2015) | Фрукты свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 75,2 | 16 | 0 | 121,28 | 1,92 | 0,048 | 12,8 | 0 |
| ГОСТ | Кондитерские изделия | 50 | 1,93 | 2,05 | 12,13 | 69,19 | 75,00 | 0,01 | 90,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,03 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 650 | 11,06 | 15,08 | 90,68 | 537,53 | 231,19 | 251,47 | 399,82 | 3,94 | 0,21 | 16,92 | 0,06 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------------|--------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 338 (2015) | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
| 317 (2003) | Рагу из овощей | 200 | 3,66 | 7,98 | 21,06 | 174,00 | 69,56 | 44,44 | 84,70 | 1,52 | 0,12 | 47,58 | 0,04 |
| 207 (2003) | Куры отварные | 100 | 30,56 | 11,8 | 1,12 | 234 | 31,26 | 30,92 | 275,34 | 2,36 | 0,1 | 0,3 | 0,1 |
| 433 (2003) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,03 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 630,00 | 37,19 | 20,48 | 60,47 | 553,14 | 129,72 | 94,26 | 397,14 | 6,81 | 0,28 | 57,88 | 0,14 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 12 (2003) | Овощи свежие (огурец) | 60 | 0,53 | 0,01 | 1,72 | 9,24 | 15,18 | 9,24 | 27,72 | 0,40 | 0,01 | 6,60 | 0,00 |
| 222 (2003) | Биточки рыбные запеченные | 90 | 12,807 | 5,76 | 10,575 | 145,8 | 38,682 | 29,61 | 178,002 | 0,963 | 0,09 | 1,683 | 0,009 |
| 128 (2015) | Картофельное пюре с маслом сливочным | 210 | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 242 | 58,32 | 38,36 | 121,8 | 1,44 | 0,2 | 24,92 | 70 |
| 434 (2003) | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59,00 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 530 | 19,62 | 18,97 | 67,51 | 525,01 | 127,13 | 89,95 | 369,10 | 4,63 | 0,33 | 36,10 | 70,01 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 169 (2003) | Котлеты киевские | 90 | 8,87 | 32,45 | 11,03 | 373,20 | 16,61 | 19,84 | 93,18 | 1,34 | 0,40 | 0,38 | 0,04 |
| 445 (2003) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,745 | 6,615 | 43,065 | 27 | 17,235 | 138,75 | 207,465 | 4,665 | 0,285 | 0 | 0,03 |
| 422 (2003) | Какао с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 | 60,4 | 7 | 45 | 0,09 | 0,02 | 0,65 | 0,01 |
| 2 (2003) | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 0,036 | 15 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 530 | 21,35 | 41,11 | 93,50 | 588,57 | 109,54 | 185,09 | 393,05 | 7,57 | 0,77 | 16,03 | 0,08 |

| № ре- цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------|---------------------------|--------|------------------|--------|-----------------|--------------------------|---------------------|-------|--------|-------|----------------|--------|-------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 204 (2015) | Макароны отварные с сыром | 150/20 | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 | 221,40 | 15,24 | 151,56 | 0,92 | 0,60 | 0,17 | 86,40 |
| 37 (2003) | Салат "Студенческий" | 120 | 2,13 | 7,15 | 5,39 | 95 | 18,94 | 14,21 | 44,9 | 0,61 | 0,05 | 8,42 | 0,02 |
| 395 (2003) | Компот из с/ф | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,03 | 0 | 0 |
| 338 (2015) | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
| | ИТОГО: | 600/20 | 15,052 | 19,79 | 65,244 | 566,94 | 263,44 | 48,35 | 233,56 | 4,094 | 0,71 | 18,588 | 86,42 |

| № ре- цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------|---------------------------------------|-------|------------------|--------|-----------------|--------------------------|---------------------|-------|--------|------|----------------|-------|--------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 210 (2015) | Омлет натуральный | 150 | 14,71 | 20,70 | 2,88 | 256,68 | 112,90 | 19,00 | 249,00 | 2,74 | 0,08 | 0,26 | 318,53 |
| 446 (2003) | Кукуруза консервированная отварная | 60 | 1,29 | 1,96 | 6,53 | 55,20 | 3,16 | 0,01 | 29,50 | 0,23 | 0,01 | 2,79 | 0,01 |
| 422 (2003) | Какао с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 | 60,4 | 7 | 45 | 0,09 | 0,02 | 0,65 | 0,01 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,03 | 0 | 0 |
| 338 (2015) | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
| | ИТОГО: | 540 | 20,17 | 24,96 | 56,01 | 534,02 | 199,36 | 44,91 | 360,60 | 5,59 | 0,16 | 13,70 | 318,55 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------------|--------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 2 (20030) | Винегрет овощной | 60 | 0,74 | 6,07 | 4,48 | 76 | 14,7 | 11,08 | 24,35 | 0,46 | 0,02 | 5,61 | 0 |
| 291 (2015) | Плов из пшеницы | 200 | 15,76 | 9,12 | 30,99 | 268,60 | 42,47 | 45,84 | 168,98 | 1,86 | 0,12 | 5,50 | 44,20 |
| 433 (2003) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 (2015) | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 11,50 | 12,50 | 53,00 | 1,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | 610 | 19,90 | 16,14 | 83,97 | 534,55 | 90,67 | 78,42 | 257,33 | 6,47 | 0,22 | 21,11 | 44,20 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------------|----------------------------|------------|------------------|---------------|---------------|-----------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 155 (2003) | Гуляш | 125 | 16,15 | 7,02 | 4,79 | 147 | 16,93 | 25,65 | 178,64 | 8,85 | 0,1 | 3,12 | 0,02 |
| 2 (2003) | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 0,036 | 15 | 0 |
| 395 (2003) | Компот из с/ф | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| 445 (2003) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,745 | 6,615 | 43,065 | 27 | 17,235 | 138,75 | 207,465 | 4,665 | 0,285 | 0 | 0,03 |
| ГОСТ | Кондитерские изделия | 60 | 2,316 | 2,46 | 14,556 | 83,028 | 90 | 0,012 | 108 | 0,012 | 0,012 | 0 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 11,50 | 12,50 | 53,00 | 1,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | 645 | 30,671 | 16,765 | 99,371 | 490,378 | 144,265 | 188,912 | 562,705 | 15,647 | 0,483 | 18,12 | 0,05 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------------|--------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 342 (2003) | Запеканка творожная с вареньем | 150/20. | 28,875 | 22,17 | 48,375 | 508,5 | 381,27 | 52,695 | 432,765 | 1,08 | 0,105 | 1,155 | 0,135 |
| 433 (2003) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 (2015) | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,03 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 550/20 | 31,85 | 22,87 | 86,67 | 653,64 | 410,17 | 71,60 | 469,87 | 4,01 | 0,17 | 11,16 | 0,14 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|----------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|---------------------|-------------|--------------|------------|----------------|--------------|------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 439 (2003) | Капуста тушенная | 200 | 4,74 | 6,04 | 20,12 | 154,00 | 124,14 | 42,32 | 84,42 | 1,68 | 0,08 | 105,76 | 0,04 |
| 433 (2003) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 153 (2003) | Бифштекс рубленый | 90 | 16,31 | 18,26 | 0,05 | 230,86 | 11,30 | 24,23 | 151,45 | 1,11 | 0,11 | 0,00 | 0,02 |
| ГОСТ | Кондитерские изделия | 50 | 1,93 | 2,05 | 12,13 | 69,19 | 75,00 | 0,01 | 90,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 11,50 | 12,50 | 53,00 | 1,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | 590 | 26,0 | 26,9 | 71,0 | 597,0 | 227,9 | 79,1 | 378,9 | 4,7 | 0,3 | 105,8 | 0,1 |