

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Романова С.А.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ №3

г.о.Кинель

Белянская Е.В.

**Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся в ГБОУ СОШ №3 г.о.Кинеля 7-11 лет на осенне-зимний период**

на 05 ноября 2024 год

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день ( ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>		<b>Первая неделя</b>												
<b>Завтрак</b>														
304	Плов из курицы	180	29,0	14,2	73,4	694,5	1,02	0	37	0,68	21,61	133,16	29	1,53
ПР	Горошек зеленый консервир.	60	2,0	10,0	16,0	99,6	0,05	5,5	0,34	0	11	30	10,4	0,34
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>35,4</b>	<b>24,8</b>	<b>121,9</b>	<b>968,8</b>	<b>1,1</b>	<b>7,3</b>	<b>37,3</b>	<b>1,0</b>	<b>53,1</b>	<b>217,1</b>	<b>58,6</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>														
13	Салат из свежей капусты	60	2,0	12,6	12,2	124,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02
187	Щи из свежей капусты	200	9,3	21,6	31,9	169,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6
591	Гуляш мясной	90	19,7	17,9	4,8	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
679	Гречка рассыпчатая	150	7,5	5,6	35,8	230,5	0,18	0	0	0,64	12,98	208,5	67,5	3,95
868	Компот из изюма	180	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб в ассортим.	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>43,1</b>	<b>58,4</b>	<b>139,7</b>	<b>928,4</b>	<b>0,6</b>	<b>73,7</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>297,9</b>	<b>694,5</b>	<b>221,2</b>	<b>12,5</b>
<b>Всего:</b>		<b>1240</b>	<b>78,5</b>	<b>83,2</b>	<b>261,6</b>	<b>1897,2</b>	<b>1,6</b>	<b>81,0</b>	<b>37,3</b>	<b>4,2</b>	<b>351,0</b>	<b>911,6</b>	<b>279,8</b>	<b>17,4</b>

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценност ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>2 день (ВТОРНИК)</b>		<b>Первая неделя</b>													
<b>Завтрак</b>															
177	Каша жидкая молочная манная	200	7,6	4,6	31,0	356,0	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78	
458	Булочка "Веснушка"	80	2,1	1,4	20,7	178,0	0,05	0,05	11,25	0,00	9,75	26,75	10,88	0,68	
943	Чай с сахаром и лимоном	180	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,00	0,08	0,01	33,00	67,50	10,50	0,40	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	99,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,1</b>	<b>7,6</b>	<b>88,1</b>	<b>719,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>40,1</b>	<b>0,3</b>	<b>151,1</b>	<b>263,0</b>	<b>64,1</b>	<b>3,8</b>	
<b>Обед</b>															
33	Салат из свеклы	60	2,0	4,0	10,0	156,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02	
200	Суп крестьянский с крупой	200	8,7	2,5	14,6	166,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19	
307	Котлета куриная	90	9,7	13,9	7,9	196,0	0,05	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1	
688	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	259,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8	
943	Чай с сахаром + С вит.	180	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1	
ПР	Хлеб в ассортимент.	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>29,9</b>	<b>28,6</b>	<b>93,5</b>	<b>951,7</b>	<b>0,3</b>	<b>26,3</b>	<b>64,1</b>	<b>4,8</b>	<b>158,4</b>	<b>466,5</b>	<b>92,9</b>	<b>7,0</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1240</b>	<b>44,0</b>	<b>36,2</b>	<b>181,6</b>	<b>1670,7</b>	<b>0,6</b>	<b>27,9</b>	<b>104,2</b>	<b>5,1</b>	<b>309,5</b>	<b>729,5</b>	<b>157,0</b>	<b>10,8</b>	
<b>3 день (СРЕДА)</b>		<b>Первая неделя</b>													
<b>Завтрак</b>															
304	Плов гречневый из курицы	180	20,1	10	32	396	0,01	3,46	0,05		54,39	0,34	12,88	0,03	
ПР	Огурец солен порционно	60	0,5	1,5	2,5	32,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79	
ПР	Кисель плодово-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>25,2</b>	<b>12,2</b>	<b>89,5</b>	<b>664,7</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>106,5</b>	<b>76,0</b>	<b>52,2</b>	<b>2,4</b>	
<b>Обед</b>															
14	Салат Степной	60	0,5	3,5	11,5	64,0	0	4,17	0	1,49	12,71	20,38	14,4	0,79	
197	Рассольник Ленинградский	200	4,3	6,8	12,3	211,0	0,1	8,4	0	0	32,8	74,6	26,6	1,2	
321	Рагу из овощей с курицей	240	4,0	15,0	23,0	265,0	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06	
868	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	
ПР	Хлеб в ассортимент.	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>13,38</b>	<b>25,99</b>	<b>101,81</b>	<b>776,7</b>	<b>0,15</b>	<b>14,21</b>	<b>0</b>	<b>1,79</b>	<b>106,7</b>	<b>304,37</b>	<b>87,99</b>	<b>6,64</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1240</b>	<b>38,6</b>	<b>38,2</b>	<b>191,3</b>	<b>1441,4</b>	<b>0,2</b>	<b>22,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,6</b>	<b>213,2</b>	<b>380,3</b>	<b>140,2</b>	<b>9,1</b>	

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 день (ЧЕТВЕРТ)</b>		<b>Первая неделя</b>												
<b>Завтрак</b>														
41	Сыр твердый (порционно)	10	2,4	3,0	0,1	34,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
177	Каша Дружба молочная	230	7,7	4,9	33,2	435,0	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>8,5</b>	<b>65,8</b>	<b>643,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>68,8</b>	<b>0,4</b>	<b>124,3</b>	<b>193,8</b>	<b>54,4</b>	<b>4,8</b>
<b>Обед</b>														
ПР	Огурец солен порционно	60	0,5	1,5	2,5	32,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79
206	Суп картофельный с горохом	200	9,1	10,4	3,9	228,0	0,13	4,66	6	2,67	45,18	153,2	36,6	2,03
511	Котлета рыбная	90	7,8	8,8	10,3	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9
694	Картофельное пюре	150	3,1	2,3	19,1	190,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
943	Чай с сахаром и лимоном	180	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
ПР	Хлеб в ассортимент.	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>28,9</b>	<b>24,8</b>	<b>66,6</b>	<b>891,4</b>	<b>1,4</b>	<b>17,0</b>	<b>73,1</b>	<b>4,6</b>	<b>243,6</b>	<b>556,3</b>	<b>202,6</b>	<b>23,9</b>
<b>Всего :</b>		<b>1240</b>	<b>43,4</b>	<b>33,3</b>	<b>132,4</b>	<b>1535,1</b>	<b>1,7</b>	<b>20,3</b>	<b>141,9</b>	<b>5,0</b>	<b>367,9</b>	<b>750,1</b>	<b>257,0</b>	<b>28,7</b>
<b>5 день (ПЯТНИЦА)</b>		<b>Первая неделя</b>												
<b>Завтрак</b>														
688	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	209,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8
536	Сосиска отварная	50	6,0	9,6	31,2	156,0	0	0	0	0	23,8	126,2	13,4	1,6
868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	100	5,8	0,9	33,8	167,5	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>18,1</b>	<b>125,5</b>	<b>654,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>2,3</b>	<b>75,2</b>	<b>215,4</b>	<b>46,4</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед</b>														
38	Салат из моркови с изюмом	60	0,5	3,5	11,5	64,0	0	4,17	0	1,49	12,71	20,38	14,4	0,79
170	Борщ с капустой и картофелем	200	4,0	6,7	12,0	190,0	0,1	10,3	1,6	2,4	38,1	70,9	50,2	1,5
619	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	3,0	27,7	210,0	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5
591	Поджарка мясная	90	19,7	17,9	4,8	196,9	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
943	Чай с сахаром + С вит.	180	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб в ассортимент.	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>33,2</b>	<b>31,7</b>	<b>83,5</b>	<b>835,6</b>	<b>0,5</b>	<b>17,6</b>	<b>1,6</b>	<b>4,2</b>	<b>110,3</b>	<b>549,9</b>	<b>249,8</b>	<b>12,6</b>
<b>Всего:</b>		<b>1240</b>	<b>50,8</b>	<b>49,8</b>	<b>214,0</b>	<b>1490,1</b>	<b>0,6</b>	<b>18,3</b>	<b>1,6</b>	<b>6,5</b>	<b>185,5</b>	<b>765,3</b>	<b>296,2</b>	<b>16,6</b>

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>6 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>		<b>Вторая неделя</b>												
<b>Завтрак</b>														
304	Плов из курицы	180	29,0	14,2	73,4	694,5	1,02	0	37	0,68	21,61	133,16	29	1,53
ПР	Кукуруза консервирован	60	0,5	3,5	11,5	64,0	0	4,17	0	1,49	12,71	20,38	14,4	0,79
943	Чай с сахаром и лимоном	200	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>37,9</b>	<b>19,4</b>	<b>115,6</b>	<b>987,9</b>	<b>1,0</b>	<b>7,8</b>	<b>37,0</b>	<b>2,5</b>	<b>153,8</b>	<b>370,9</b>	<b>150,0</b>	<b>21,6</b>
<b>Обед</b>														
13	Салат из свежей капусты	60	2,0	12,6	12,2	124,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02
208	Щи из свежей капусты	200	7,4	6,4	0,0	189,0	0	0	0	0	3,6	75,2	8,8	1,1
321	Рагу из овощей с курицей	240	4,0	15,0	23,0	265,0	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06
	Кисель плодово-ягодный	180	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб в ассортимент.	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>18,0</b>	<b>34,7</b>	<b>90,2</b>	<b>814,7</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>	<b>2,6</b>	<b>85,4</b>	<b>306,8</b>	<b>67,6</b>	<b>6,8</b>
<b>Всего:</b>		<b>1240</b>	<b>55,9</b>	<b>54,1</b>	<b>205,8</b>	<b>1802,6</b>	<b>1,1</b>	<b>18,1</b>	<b>37,0</b>	<b>5,1</b>	<b>239,2</b>	<b>677,7</b>	<b>217,6</b>	<b>28,4</b>
<b>7 день (ВТОРНИК)</b>		<b>Вторая неделя</b>												
<b>Завтрак</b>														
177	Каша Дружба молочная	230	7,7	4,9	33,2	435,0	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
14	Масло сливочное (порционно)	10	2,3	7,5	14,9	136	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>14,4</b>	<b>13,0</b>	<b>80,6</b>	<b>745,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>68,8</b>	<b>0,4</b>	<b>124,3</b>	<b>193,8</b>	<b>54,4</b>	<b>9,3</b>
<b>Обед</b>														
ПР	Огурец соленый порционно	60	0,5	1,5	2,5	64,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79
200	Суп картофельный с клецками	200	8,7	2,5	14,6	210,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19
694	Картофельное пюре	150	3,1	2,3	19,1	190,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
536	Сосиска отварная	90	6,0	9,6	31,2	156,0	0	0	0	0	23,8	126,2	13,4	1,6
	Напиток из шиповника	180	0,4	0,1	31,0	150,0	0	48,8		22	154	22	3	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>22,6</b>	<b>16,7</b>	<b>121,4</b>	<b>884,7</b>	<b>1,3</b>	<b>72,3</b>	<b>33,2</b>	<b>24,1</b>	<b>285,0</b>	<b>527,9</b>	<b>103,5</b>	<b>5,3</b>
<b>Всего :</b>		<b>1240</b>	<b>37,0</b>	<b>29,7</b>	<b>202,0</b>	<b>1630,4</b>	<b>1,6</b>	<b>75,7</b>	<b>102,0</b>	<b>24,5</b>	<b>409,3</b>	<b>721,7</b>	<b>157,9</b>	<b>14,6</b>

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>8 день (СРЕДА)</b>		<b>Вторая неделя</b>												
<b>Завтрак</b>														
469	Запеканка из творога и риса сповидлом	240	37,1	24,0	43,2	372,8	0,09	0,74	0,33		226,4	344,9	49	0,85
868	Компот из яблок	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>41,7</b>	<b>24,7</b>	<b>98,2</b>	<b>609,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>265,8</b>	<b>400,1</b>	<b>74,0</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>														
45	Винегрет овощной	60	1,0	6,3	6,1	62,0	0	8,6	0	2,3	20,6		11,8	
25	Суп картофельный с овощами	200	9,3	21,6	31,9	169,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6
608	Шницель мясной	90	7,8	8,8	10,3	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9
	Гороховое пюре	150	13,6	1,4	34,9	261,0	0,5	0	0	0	92,9	210,8	61,6	4,6
943	Чай с сахаром + С вит.	180	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб в ассортимент.	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>36,1</b>	<b>38,7</b>	<b>115,7</b>	<b>878,7</b>	<b>0,8</b>	<b>74,2</b>	<b>33,9</b>	<b>2,6</b>	<b>362,6</b>	<b>367,0</b>	<b>201,8</b>	<b>12,1</b>
	<b>Всего :</b>	<b>1240</b>	<b>77,8</b>	<b>63,4</b>	<b>213,9</b>	<b>1488,2</b>	<b>0,9</b>	<b>75,7</b>	<b>34,2</b>	<b>2,9</b>	<b>628,4</b>	<b>967,1</b>	<b>275,8</b>	<b>14,5</b>
<b>9 день (ЧЕТВЕРГ)</b>		<b>Вторая неделя</b>												
<b>Завтрак</b>														
41	Сыр твердый (порционно)	10	2,4	3,0	0,1	34,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
177	Каша вязкая молочная рисовая	220	10,0	19,0	56,0	430,0	0,1	1	54,8	0	133,4	156,7	37,2	0,8
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,7	27,0	134,9	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,5</b>	<b>22,7</b>	<b>92,6</b>	<b>658,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>94,8</b>	<b>0,4</b>	<b>156,3</b>	<b>213,6</b>	<b>56,4</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>														
38	Салат из моркови с яблоком	60	2,0	0,4	17,2	80,8	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	0,5
87	Суп рыбный с пшеном	200	8,7	2,5	14,6	206,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19
688	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	209,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8
307	Тефтели мясные	90	7,8	8,8	10,3	205,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9
	Напиток из сухофруктов	180	0,4	0,1	31,0	150,0	0	48,8		22	154	22	3	0
ПР	Хлеб в ассортимент.	60	3,9	0,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>27,91</b>	<b>19,94</b>	<b>124,56</b>	<b>965,5</b>	<b>0,35</b>	<b>68,19</b>	<b>33,98</b>	<b>24,45</b>	<b>262,34</b>	<b>448,73</b>	<b>90,6</b>	<b>4,29</b>
	<b>Всего :</b>	<b>1240</b>	<b>45,4</b>	<b>42,6</b>	<b>217,2</b>	<b>1624,4</b>	<b>0,5</b>	<b>71,0</b>	<b>128,8</b>	<b>24,9</b>	<b>418,6</b>	<b>662,3</b>	<b>147,0</b>	<b>8,1</b>

