

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



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 01 сентября 2023 год

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)		Первая неделя													
Завтрак															
14	Масло сливочное (порционно)	15	2,3	7,5	14,9	136,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52	
210	Омлет натуральный	115	10,2	18,2	1,9	212,4	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9	
ПР	Горошек зеленый консервир.	40	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	11,0	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1	
ПР	Хлеб пшеничный	130	7,3	1,1	42,6	212,5	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
Итого завтрак:		500	22,3	36,8	86,4	720,5	0,2	7,5	278,3	82,7	109,5	252,5	41,4	9,8	
Обед															
12	Салат из свежей капусты	60	2,0	7,6	10,2	64,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02	
187	Щи из свежей капусты	200	7,3	1,6	21,9	169,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6	
591	Гуляш мясной	90	7,7	7,9	13,8	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32	
679	Гречка рассыпчатая	150	4,5	5,6	25,8	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	22,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	
ПР	Хлеб в ассортимент.	60	3,9	3,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
Итого обед:		740	26,1	26,4	116,7	868,4	0,6	73,7	0,0	3,2	297,9	694,5	221,2	12,5	
Всего:		1240	48,4	63,2	203,1	1588,9	0,7	81,2	278,3	85,9	407,4	947,0	262,6	22,2	

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценност ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2 день (ВТОРНИК)		Первая неделя												
Завтрак														
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	8,4	10,7	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	6,4	86,0	0,02	0,00	0,08	0,01	33,00	67,50	10,50	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,6	19,0	99,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
Итого завтрак:		500	15,1	15,2	67,1	719,0	0,3	1,6	40,1	0,3	151,1	263,0	64,1	3,8
Обед														
33	Салат из свеклы	60	2,0	4,0	15,0	156,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02
200	Суп крестьянский с крупой	200	6,7	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	7,4	10,9	24,9	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
Итого обед:		740	25,6	25,6	115,5	951,7	0,3	26,3	64,1	4,8	158,4	466,5	92,9	7,0
Всего:		1240	40,7	40,8	182,6	1670,7	0,6	27,9	104,2	5,1	309,5	729,5	157,0	10,8
3 день (СРЕДА)		Первая неделя												
Завтрак														
304	Плов гречневый из курицы, огурец свежий	220	10,1	13	29	396	0,01	3,46	0,05		54,39	0,34	12,88	0,03
ПР	Кисель плодово-ягодный	200	0,5	0,1	21,0	49,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	4,6	2,7	17,0	134,9	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
Итого завтрак:		500	15,2	15,8	67,0	579,9	0,0	4,2	0,1	0,3	93,8	55,6	37,8	1,6
Обед														
ПР	Огурец свежий порционно	60	0,5	3,5	11,5	14,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79
197	Рассольник Ленинградский	200	6,3	15,8	20,3	139,0	0,1	8,4	0	0	32,8	74,6	26,6	1,2
321	Рагу из овощей с курицей	240	15,0	6,0	34,0	420,0	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06
868	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,1	28,0	112,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб в ассортимент.	60	3,9	1,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
Итого обед:		740	26,38	26,99	116,81	799,7	0,18	14,21	0	1,79	106,7	304,37	87,99	6,64
Всего :		1240	41,6	42,8	183,8	1379,6	0,2	18,4	0,1	2,1	200,5	360,0	125,8	8,3

№ 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	
4 день (ЧЕТВЕРГ)		Первая неделя													
Завтрак															
177	Каша Дружба молочная	220	10,7	12,9	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	10,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1	
ПР	Хлеб пшеничный	80	4,6	2,7	23,0	134,9	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
Итого завтрак:		500	15,8	15,6	66,7	629,9	0,2	3,4	28,8	0,3	121,9	190,8	54,4	4,8	
Обед															
ПР	Помидор порционно	60	0,5	3,5	11,5	64,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79	
206	Суп картофельный с горохом	200	6,1	7,4	23,9	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	29,1	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	17,7	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	
Итого обед:		740	25,9	23,8	115,6	923,4	1,4	17,0	73,1	4,6	243,6	556,3	202,6	23,9	
Всего :		1240	41,7	39,4	182,3	1553,3	1,7	20,3	101,9	4,9	365,5	747,1	257,0	28,7	
5 день (ПЯТНИЦА)		Первая неделя													
Завтрак															
688	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	18,5	209,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8	
536	Сосиска отварная	50	6,0	7,6	11,2	156,0	0	0	0	0	23,8	126,2	13,4	1,6	
868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	
ПР	Хлеб пшеничный	100	2,8	0,9	14,8	167,5	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
Итого завтрак:		500	14,6	16,1	66,5	654,5	0,1	0,7	0,0	2,3	75,2	215,4	46,4	4,0	
Обед															
ПР	Перец болгарский порционно	60	0,5	3,5	11,5	64,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79	
170	Борщ с капустой и картофелем	200	4,0	8,7	12,0	190,0	0,1	10,3	1,6	2,4	38,1	70,9	50,2	1,5	
608	Шницель мясной	90	11,8	8,8	10,3	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9	
	Гороховое пюре	150	3,6	3,4	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	19,5	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	
Итого обед:		740	24,3	25,0	111,2	901,7	0,7	17,0	35,5	4,2	192,2	444,4	163,7	10,8	
Всего:		1240	38,9	41,1	177,7	1556,2	0,9	17,7	35,5	6,5	267,4	659,8	210,1	14,8	

№ 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
6 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)		Вторая неделя												
Завтрак														
304	Плов из курицы, помидор свеж	240	10,0	14,2	33,4	495,0	1,02	0	37	0,68	21,61	133,16	29	1,53
943	Чай с сахаром и лимоном	200	0,5	0,0	10,7	60,0	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
Итого завтрак:		500	14,4	14,8	67,1	669,7	1,0	3,7	37,0	1,0	141,1	350,5	135,6	20,9
Обед														
12	Салат из свежей капусты	60	2,0	2,6	12,2	64,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02
208	Щи из свежей капусты	200	7,4	8,4	22,0	189,0	0	0	0	0	3,6	75,2	8,8	1,1
321	Рагу из овощей с курицей	240	13,0	15,0	28,0	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
Итого обед:		740	27,0	26,7	117,2	754,7	0,1	10,2	0,0	2,6	85,4	306,8	67,6	6,8
Всего:		1240	41,4	41,5	184,3	1424,4	1,1	13,9	37,0	3,6	226,5	657,3	203,2	27,6
7 день (ВТОРНИК)		Вторая неделя												
Завтрак														
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,8	7,0	25,0	292,1	0,09	0,91	30,6	0	161,62	138	24	0,5
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	Кондитерское изделие (печенье)	30	2	6	11	123	0,12	0,7	6	6	21,1	71,4	28	1,28
ПР	Хлеб пшеничный	70	4,6	2,7	21,0	134,9	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
Итого завтрак:		530	14,9	15,7	66,5	610,0	0,2	3,4	36,6	6,3	203,2	263,3	71,2	4,8
Обед														
ПР	Огурец свежий порционно	60	0,5	2,5	7,5	14,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79
200	Суп картофельный с клецками	200	8,7	7,5	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	4,3	19,1	190,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
536	Сосиска отварная	90	9,0	9,6	21,2	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	4,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
Итого обед:		740	25,6	28,7	116,4	834,7	1,3	72,3	33,2	24,1	285,0	527,9	103,5	5,3
Всего :		1270	40,5	44,4	182,9	1444,7	1,6	75,7	69,8	30,4	488,2	791,2	174,7	10,1

№ 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	
8 день (СРЕДА)		Вторая неделя													
Завтрак															
469	Запеканка из творога и риса	180	6,8	9,0	12,4	279,6	0,09	0,74	0,33		226,4	344,9	49	0,85	
1107	Плюшка "Московская"	80	6,0	4,0	27,0	158,0	0,1	0,0	6,0	0,0	19,4	56,8	23,2	1,3	
868	Компот из яблок	200	0,7	0,1	12,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	16,0	99,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
Итого завтрак:		500	16,5	16,1	67,4	658,6	0,2	1,5	6,3	0,3	285,2	456,9	97,2	3,8	
Обед															
45	Винегрет овощной	60	1,0	6,3	16,1	72,0	0	8,6	0	2,3	20,6		11,8		
25	Суп картофельный с овощами	200	6,3	7,6	31,9	169,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6	
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	9,7	8,9	7,8	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	
Итого обед:		740	26,0	26,4	116,0	822,6	0,6	74,8	0,0	2,6	280,7	672,5	287,9	13,9	
Всего :		1240	42,5	42,5	183,4	1481,2	0,8	76,3	6,3	2,9	565,8	1129,4	385,1	17,7	
9 день (ЧЕТВЕРТ)		Вторая неделя													
Завтрак															
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	8,0	9,0	26,0	430,0	0,1	1	54,8	0	133,4	156,7	37,2	0,8	
943	Чай с сахаром + С вит.	200	1,0	0,0	14,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1	
ПР	Хлеб пшеничный	70	4,6	3,7	27,0	134,9	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
Итого завтрак:		500	16,0	15,7	67,6	658,9	0,1	2,8	94,8	0,4	156,3	213,6	56,4	3,8	
Обед															
38	Салат из моркови	60	2,0	2,4	17,2	80,8	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	0,5	
87	Суп рыбный с пшеном	200	8,7	5,5	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	21,5	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	3,6	23,0	114,7	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
Итого обед:		740	27,91	27,94	117,56	965,5	0,35	68,19	33,98	24,45	262,34	448,73	90,6	4,29	
Всего :		1240	43,9	43,6	185,2	1624,4	0,5	71,0	128,8	24,9	418,6	662,3	147,0	8,1	

