

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Романова С.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ №3



г.о.Кинель

[Signature]

Белянская Е.В.

Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся в ГБОУ СОШ №3 г.о.Кинеля 12 лет и старше на осенне-зимний период

на 05 ноября 2024г.

№ 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
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)		Первая неделя												
Завтрак														
304	Плов из курицы	200	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	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	Итого завтрак:	550	36,7	25,0	129,2	1005,9	1,1	7,3	37,3	1,0	53,1	217,1	58,6	4,9
Обед														
12	Салат из свежей капусты	100	4,0	25,2	24,4	124,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02
187	Щи из свежей капусты	250	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	100	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	180	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	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 в ассортим.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	Итого обед:	920	46,4	71,2	159,2	965,5	0,6	73,7	0,0	3,2	297,9	694,5	221,2	12,5
	Всего:	1470	83,1	96,2	288,4	1971,4	1,6	81,0	37,3	4,2	351,0	911,6	279,8	17,4

№ 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	250	9,5	5,8	38,8	445,0	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	200	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	
	Итого завтрак:	570	16,0	8,8	95,9	808,0	0,3	1,6	40,1	0,3	151,1	263,0	64,1	3,8	
Обед															
33	Салат из свеклы	100	4,0	8,0	20,0	156,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02	
200	Суп крестьянский с крупой	250	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	100	13,0	18,4	10,5	196,0	0,05	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1	
688	Макаронные изделия отварные	180	5,1	7,5	28,5	259,0	0,1	0	0	2	12	34	8	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 в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	Итого обед:	920	36,5	37,2	113,4	988,8	0,3	26,3	64,1	4,8	158,4	466,5	92,9	7,0	
	Всего:	1490	52,5	46,0	209,3	1796,8	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 солен	260	23,9	11,9	38	471	0,01	3,46	0,05		54,39	0,34	12,88	0,03	
	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	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	Итого завтрак:	550	29,8	12,8	100,3	744,8	0,0	4,2	0,1	0,3	93,8	55,6	37,8	1,6	
Обед															
14	Салат Степной	100	2,0	6,0	10,0	28,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79	
197	Рассольник Ленинградский	250	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	280	4,0	15,0	23,0	365,0	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06	
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 в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	Итого обед:	920	16,18	28,69	107,61	877,8	0,18	14,21	0	1,79	106,7	304,37	87,99	6,64	
	Всего :	1470	46,0	41,5	207,9	1622,6	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														
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	250	8,8	5,6	37,7	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	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
Итого завтрак:		550	16,9	9,4	77,6	680,8	0,2	3,4	68,8	0,4	124,3	193,8	54,4	4,8
Обед														
ПР	Огурец солен порционно	100	2,0	6,0	10,0	28,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79
206	Суп картофельный с горохом	250	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	100	10,4	11,7	14,0	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9
694	Картофельное пюре	180	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	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 в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
Итого обед:		920	34,3	32,4	85,1	924,5	1,4	17,0	73,1	4,6	243,6	556,3	202,6	23,9
Всего :		1470	51,2	41,8	162,7	1605,3	1,7	20,3	141,9	5,0	367,9	750,1	257,0	28,7
5 день (ПЯТНИЦА)		Первая неделя												
Завтрак														
688	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	37,9	278,0	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
Итого завтрак:		550	19,3	20,6	134,9	723,5	0,1	0,7	0,0	2,3	75,2	215,4	46,4	4,0
Обед														
14	Салат из моркови с изюмом	100	2,0	6,0	10,0	28,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79
170	Борщ с капустой и картофелем	250	4,0	6,7	12,0	220,0	0,1	10,3	1,6	2,4	38,1	70,9	50,2	1,5
619	Каша перловая рассыпчатая	180	4,6	3,0	27,7	210,0	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5
591	Поджарка мясная	100	24,6	22,4	6,0	246,1	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
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 в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
Итого обед:		920	40,9	38,9	95,5	915,9	0,5	17,6	1,6	4,2	110,3	549,9	249,8	12,6
Всего:		1470	60,2	59,5	230,4	1639,4	0,6	18,3	1,6	6,5	185,5	765,3	296,2	16,6

№ 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, кукуруза консерви	250	29,0	14,2	73,4	694,5	1,02	0	37	0,68	21,61	133,16	29	1,53	
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	100	5,8	0,9	33,8	167,5	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
Итого завтрак:		550	39,3	16,2	114,9	976,7	1,0	3,7	37,0	1,0	141,1	350,5	135,6	20,9	
Обед															
12	Салат из свежей капусты	100	4,0	25,2	24,4	132,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02	
208	Щи из свежей капусты	250	7,4	6,4	0,0	219,0	0	0	0	0	3,6	75,2	8,8	1,1	
321	Рагу из овощей с курицей	280	5,0	17,4	26,7	327,0	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06	
	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 в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
Итого обед:		920	22,3	49,9	113,4	951,8	0,1	10,2	0,0	2,6	85,4	306,8	67,6	6,8	
Всего:		1470	61,6	66,1	228,3	1928,5	1,1	13,9	37,0	3,6	226,5	657,3	203,2	27,6	
7 день (ВТОРНИК)		Вторая неделя													
Завтрак															
177	Каша Дружба молочная	250	8,8	5,6	37,7	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 порционное	10	2,3	7,5	14,9	136	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52	
ПР	Хлеб пшеничный	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
Итого завтрак:		550	16,8	13,9	92,4	782,8	0,2	3,4	68,8	0,4	124,3	193,8	54,4	9,3	
Обед															
ПР	Огурец солен порционно	100	2,0	6,0	10,0	28,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79	
200	Суп картофельный с клецками	250	8,7	2,5	14,6	220,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19	
694	Картофельное пюре	180	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	100	12,0	19,2	62,4	312,0	0	0	0	0	23,8	126,2	13,4	1,6	
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,1	31,0	150,0	0	48,8		22	154	22	3	0	
ПР	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
Итого обед:		920	31,4	31,0	167,4	1051,8	1,3	72,3	33,2	24,1	285,0	527,9	103,5	5,3	
Всего :		1470	48,1	44,9	259,8	1834,6	1,6	75,7	102,0	24,5	409,3	721,7	157,9	14,6	

№ 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	250	34,8	22,5	40,5	398,8	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	100	5,8	0,9	33,8	167,5	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
Итого завтрак:		550	41,3	23,5	106,3	688,3	0,1	1,5	0,3	0,3	265,8	400,1	74,0	2,4
Обед														
45	Винегрет овощной	100	2,0	12,6	12,2	124,0	0	8,6	0	2,3	20,6		11,8	
25	Суп картофельный с овощами	250	9,3	21,6	31,9	219,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6
608	Шницель мясной	100	10,4	11,7	13,5	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9
	Гороховое пюре	180	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.	200	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.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
Итого обед:		920	41,0	48,1	132,3	1027,8	0,8	74,2	33,9	2,6	362,6	567,0	201,8	12,1
Всего :		1470	82,3	71,6	238,6	1716,1	0,9	75,7	34,2	2,9	628,4	967,1	275,8	14,5
9 день (ЧЕТВЕРГ)		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	250	10,0	19,0	56,0	465,0	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	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
Итого завтрак:		550	18,1	22,8	95,9	710,8	0,1	2,8	94,8	0,4	156,3	213,6	56,4	3,8
Обед														
38	Салат из моркови с яблоком	100	4,0	0,8	34,4	161,6	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	0,5
87	Суп рыбный с пшеном	250	8,7	2,5	14,6	226,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19
688	Макаронные изделия отварные	180	5,1	7,5	28,5	209,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8
307	Тефтели мясные	100	9,8	11,0	12,9	312,5	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9
	Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,1	31,0	150,0	0	48,8		22	154	22	3	0
ПР	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
Итого обед:		920	33,21	22,74	151,66	1210,9	0,35	68,19	33,98	24,45	262,34	448,73	90,6	4,29
Всего :		1470	51,3	45,5	247,6	1921,7	0,5	71,0	128,8	24,9	418,6	662,3	147,0	8,1

