

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ СОШ №4
 Н.А. Свиридова
 "26" января 2024г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МОУ СОШ №4 и ФМОУ СОШ №4 Х. ВОРОВСКОГО НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (зимне-весеннее)

I неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептур	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день														
Завтрак														
1	Сыр порциями(российс	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
2	Суп молочный с крупой (крупа	210	3,1	3,75	6,45	74,80	№121 2017	0,038	0,69	27,7	14,8	134	95,5	0,13
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Пряники	50	3,24	4,1	34,16	186,50		0,045	0	28	10,3	8,55	30,35	0,61
6	Яблоки(рекоменду	100	0,4	0,4	9,80	47,00		0,03	10	0	9	16	11	2,2
	ИТОГО завтрак:	652	16,99	17,52	84,93	571,82		0,163	13,73	133,7	60,2	445,95	326,05	4,04
Обед														
1	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,60	№ 102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,5	34,1	70,5	1,64
2	Котлеты рубленые из	90/4,5	15	14,4	14,00	245,70	№294 2017	0,17	0,77	46,2	19,07	51,4	68,7	3,1
3	Капуста тушенная	150	3,1	4,9	14,14	112,65	№321 2017 г.	0,04	25,7	0	31	83,2	60,21	1,2
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7
5	Хлеб ржано-	30	1,68	0,33	14,80	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	694,5	26,42	24,12	97,81	725,48		0,456	31,86	46,2	106,87	212,7	272,01	7,79
Полдник														
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
2	Печенье	30	2,55	3,39	20,91	82,90		0,03	0	19,5	4,5	12,3	26,1	0,3
	ИТОГО полдник	230	3,55	3,39	41,11	167,70		0,05	4	19,5	12,5	26,3	40,1	3,1
	ИТОГО	1576,5	46,96	45,03	223,85	1465,00		0,669	49,59	199,4	179,57	684,95	638,16	14,93
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептур	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК 2-й день														
Завтрак														
1	Омлет натуральный с	110/5	10,69	19	2,02	222,00	№210 2017	0,08	0,2	248,8	12,37	79	173,1	2,02
2	Свекла тушенная в сметанном соусе сметанном №330	80	1,43	5,28	7,46	81,92	№330 №140 2017г.	0,019	1	13,44	14,5	32,7	37,5	1,06
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№376 2017г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Пряники	50	3,2	4,1	34,15	186,50		0,045	0,005	28	10,3	8,5	30,35	0,61
	ИТОГО завтрак:	507	18,61	28,8	78,15	645,94		0,184	4,035	290,24	52,77	143,6	280,15	4,49
Обед														
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,78	43,68	0,98
3	Пельмени мясные отварные(полуфаб	240/6	25,32	14,9	43,26	409,20	№392 2017 г.	0,2	0,47	50	44,6	29,3	153,8	1,16
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-	30	1,68	0,33	14,80	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	696	30,33	19,37	115,87	767,93		0,302	11,41	50	86,86	103,04	265,18	3,48
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,80	№424 2017г.	0,07	0	2,4	16,44	11,88	42	0,78
	Итого полдник	260	10,17	12,51	34,35	290,80		0,15	1,4	42,4	44,44	251,88	222	0,98
	ИТОГО вторник:	1488	59,11	60,68	228,37	1704,67		0,636	16,845	382,64	184,07	498,52	767,33	8,95
2														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА 3-й день														
Завтрак														
1	Котлеты рубленые из	90/50	14,6	17,2	17,5	283,50	№294 2017г.	0,1	0,79	64,9	21,14	65,34	81,9	1,61
2	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,52	26,40	168,45	№309 17 г.	0,15	0	0	21,1	4,86	37,2	1,1
3	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,60	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,3	152,2	124,6	0,48
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
	ИТОГО завтрак:	520	26,55	25,52	75,99	640,69		0,34	2,38	89,3	73,44	229,3	269,8	3,52
Обед														
1	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№70 2017	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,12	9,69	68,60	№101 2017	0,072	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7

3	Фрикадельки из птицы с маслом	90/5	12,4	17,15	7,00	229,00	№297 2017 г.	0,034	1,8	52,16	13,2	46	78,4	0,95
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017	0,21	0	40	140,52	26,39	210,35	4,73
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,72	0	17,5	32,5	23,4	0,7
6	Хлеб ржано-	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	765	27,23	29,5	113,03	832,13		0,394	11,22	92,16	204,71	151,55	420,53	8,59

ПОЛДНИК

1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43
	Итого полдник	245	2,08	2,29	36,61	174,90		0,05	0,03	12	9,74	17,03	25,29	0,71
	ИТОГО среда:	1530	55,86	57,31	225,63	1647,72		0,784	13,63	193,46	287,89	397,88	715,62	12,82

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

4-й день четверг

Завтрак

1	Запеканка из творога с	150/60	21,9	20,73	68,70	549,00	№224 2017 г.	0,14	1,68	91,5	56,6	360,2	369,2	1,4
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,82	0	2,4	14,2	4,4	0,36
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,1	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
5	Печенье	40	3,4	4,52	27,88	165,80		0,04	0	26	6	16,4	34,8	0,4
	ИТОГО завтрак:	502	27,8	25,57	126,27	846,94		0,28	4,5	117,5	74,9	397,7	434,5	2,49

Обед

1	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71 2017	0,012	2,94	0,3	8,4	10,2	18	0,3
2	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64,00	№ 87 2017 г.	0,03	13,7	0	15	40,58	31,08	0,54
3	Тефтел мясные (говядина)с соусом	90/40	9,3	10,3	12,10	178,50	№ 278 2017 г.	0,06	0,85	40,09	21,7	33,03	104,4	1,03
4	Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,67	27,30	174,07	№309 2017	0,06	0	0	21,8	5,02	38,4	1,14
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0
6	Хлеб ржано-	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	795	20,74	19,55	101,74	672,30		0,228	18,22	40,39	91,23	132,81	264,52	4,16

Полдник

1	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	107,00	№385 2017 г.	0,08	2,6	40	28	240	180	0,2
2	Пряник	25	1,62	2,05	2,05	93,25		0,02	0	14	5,15	4,28	15,17	0,31
	Итого полдник	225	7,42	7,05	11,65	200,25		0,1	2,6	54	33,15	244,28	195,17	0,51
	ИТОГО четверг:	1547	55,96	52,17	239,66	1719,49		0,608	25,32	211,89	211,89	774,79	894,19	7,16

4

наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет	№	Витамины			Минеральные вещества			
--------------	-----------	------------------	--	--	---------	---	----------	--	--	----------------------	--	--	--

№ п/п	блюда	вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	и-ческая	рецептур	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА 5 -й день														
Завтрак														
2	Рыба ,тушенная в томате томате с	90/60	14,6	7,4	5,70	157,50	№229 2017г.	0,075	5,6	8,73	72,8	58,6	243,3	1,28
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
5	Масло сливочное(порция	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40	0	2,4	3	0,02
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	ИТОГО завтрак:	572	21,03	19,87	60,75	516,27		0,255	26,59	48,73	116,15	121,4	372,1	3,1
Обед														
1	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71 2017	0,012	2,94	0,3	8,4	10,2	18	0,3
2	Суп с макаронами	200	1,9	4,06	10,40	93,60	№111 2017 г.	0,04	0,76	0	12,18	21,8	29,4	0,58
3	Печень по строгано	90/40	17,2	14,6	4,60	240,50	№255 2017 г.	0,26	11	7516,6	22,7	43,2	311,1	6,5
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017 г.	0,21	0	40	140,52	26,39	210,35	4,73
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	800	31,94	28,8	119,88	897,03		0,584	17,1	7556,9	197,93	135,55	636,55	13,45
Полдник														
1	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	157,60	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
2	Ватрушка	75	4,6	3,1	46,00	231,20	№410 2017 г.	0,08	0,08	18,8	18,1	16,3	44,6	1,13
	Итого полдник	275	4,91	3,1	85,40	388,80		0,092	2,48	18,8	25,36	38,76	63,1	1,32
	ИТОГО пятница:	1647	57,88	51,77	266,03	1802,10		0,931	46,17	7624,43	25,36	295,71	1071,75	17,87

ИТОГО ПО МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь	217,8	267,0	1 183,5	8 339,0	3,63	151,56	#####	888,78	#####	#####	61,73
Среднее значение	40,0	53,8	230,6	1 649,2	0,73	30,31	#####	177,76	530,37	817,41	12,35

5

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный

Составила технолог

Ярцева Л.И.