

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 1 г. Ипатово

О.М. Калько

сентября 2023 г.



Примерное десятидневное перспективное меню горячих обедов для обучающихся с 12-18 лет

МБОУ СОШ №1 г. Ипатово

на 2023 - 2024 года

Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5																	
Вода	54	54																	
Вода	150	150																	
Сахар	15	15	0		200	0,04	-	-	0,02	31	1,2	12		0,3					
Фрукты	100	1,5	0	23,6	200	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2		1,63					
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,331	311,45	317,03	64,83		0,95					
ИТОГО:		26,35	29,35	100,37	710,93	0,205	1,283	79,93	0,331	311,45	317,03	64,83		0,95					

День 2

№ реп	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe															
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,03	11,5	96,75	0,058	18,465	0,045	43,325	47,625	22,25	0,795																
															<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>													
															Капуста белокочанная	62,5	50												
															Картофель	40	30												
															Морковь	12,5	10												
															Петрушка (корень)	3,25	2,5												
															Лук репчатый	12	10												
															Томатное пюре	2,5	2,5												
															Масло растительное	5	5												
															Бульон или вода	200	200												
															Лавровый лист	0,03	0,03												
															Соль	2	2												
															229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,1	16	4,8	114	0,05	2,6	21,25	0,083	82,88	139,77	46,5	0,813
																	Брутто	Нетто											
	треска	81	61																										
	минтай	123	62																										
	Вода или бульон	19	19																										
	Морковь	23	18																										
	Петрушка (корень)	4	3																										
	Сельдерей (корень)	2	1																										
	Лук репчатый	10	8																										
	Томатное пюре	10	10																										
	Масло растительное	5	5																										
	Раствор лимонной кислоты	2,5	2																										
	Сахар	2	2																										
	Гвоздика	0,01	0,01																										
	Корица	0,01	0,01																										
	Лавровый лист	0,01	0,01																										
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	0,167	21,793	30,6	0,133	44,37	103,914	33,3	1,211															
		Брутто	Нетто																										
	Картофель	171	128,2																										
	Молоко свежее	23,7	22,5																										
	Масло сливочное	5,25	5,25																										
70	Овощи солёные	60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75															

Вола	54	54																	
Сахар	15	15																	
Вола	150	150																	
Лимон свежий	8	7																	
ИЛИ																			
Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	0,027	4	-	0,022	14	14	26,67	2,8						
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,009	-	-	0,036	13,8	52,2	19,8	1,2						
						6			0,027	16	65	19,2	1,63						
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	1,144	259,47	496	207,06	9,87						
ИТОГО:		33,29	27,02	122,52	762,28	1,28	42,07	62,85											

День 4

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник «Ленинградский»	250	1,6	4,03	11,5	96,75	0,058	18		0,045	43,325	47,625	22,25	0,795
	Картофель	<i>Брутто</i> 100	<i>Нетто</i> 75											
	Крупа перловая или рисовая или пшеничная или овсяная	5	5											
	Морковь	12,5	10											
	Лук репчатый	6	5											
	Огурцы солёные	16,75	15											
	Масло растительное	5	5											
	Томатная паста	7,5	7,5											
	Бульон или вода	187,5	187,5											
	Соль	2	2											
	Лавровый лист	0,03	0,03											
291	Плов из мяса птицы	200	19,4	22,53	31,87	408	0,05	0,513	45	0,113	42,125	185,625	43,5	1,963
	Бройлер-цыпленок	<i>Брутто</i> 128	<i>Нетто</i> 90,7											
	Курица	141,3	96											
	Окорочка куриные	101,3	90,7											
	Лук репчатый	10,7	9,3											
	Морковь	13,3	10,7											
	Томатное пюре	6,7	6,7											
	Крупа рисовая	46,7	46,7											
	Масло растительное	9,3	9,3											
	Лавровый лист	0,02	0,02											
	Соль	5	5											
70	Овощи солёные или свежие (нарезка)	60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
	<i>Брутто</i>		<i>Нетто</i>											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
349/355	Компот из смеси	200	0,08	0	21,82	87,6	0,008	1,27	-	0,006	10,28	3,5	3,2	0,72

День 6

182/181	Каша жидкая молочная из рисовой крупы или пшеничной или овсяной или перловой или ячневой с сахаром и сливочным маслом или манной крупой с сахаром и сливочным маслом 200/10/10	200	7,4	11,5	38,4	326	0,06	0,91	30,6	0,196	158,824	137,464	23,064	0,25
		Брутто	Нетто											
	Крупа пшеничная или ячневая или перловая или овсяная	40	40											
	Вода	70	70											
	Крупа манная или рисовая	31	31											
	Вода	75,04	75,04											
	Молоко	100	100											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	10	10											
	Сахар	10	10											
426	Булочка с повидлом обычная	65	3,25	7,35	31,07	203,45	0,05	-	40	0,03	9,3	29,1	9,9	0,62
	Мука пшеничная	61,04	61,04											
	Мука пшеничная (на полсып)	2	2											
	Сахар	12	12											
	Маргарин (для смазки)	2	2											
	Маргарин	15,02	15,02											
	Соль	0,6	0,6											
	Вода	30,5	30,5											
	Дрожжи (пресованные)	1,5	1,5											
	Повидло	45,45	45,45											
15	Сыр порцирами	15	15	7,5	7,5	58								
		Брутто	Нетто											
	Сыр «Российский»	16	15											
376	Чай с сахаром						0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08

	200	0,1	0	15	60														
	Брутто	Нетто																	
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5																	
Вола	54	54																	
Вола	150	150																	
Сахар	15	15																	
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63						
ИТОГО:		28,05	26,75	97,73	710,93	0,205	1,283	79,93	0,331	311,45	317,03	64,83	0,95						

День 7

№ рецеп	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	V ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe																		
84	Борщ с фасолью и картофелем	<i>Брутто</i> 250	1,6	4,03	11,5	96,75	0,058	18,465	0	0,045	43,325	47,625	22,25	0,795																		
															Свекла	50,0	40,0															
															Картофель	33,25	25															
															Морковь	12,5	10															
															Фасоль	10,0	10,0															
															Лук репчатый	12	10															
															Томатное пюре	7,5	7,5															
															Масло растительное	5	5															
															Бульон или вода	200	200															
															Масло растительное	5	5															
															Лавровый лист	0,03	0,03															
															Соль	2	2															
															Чеснок	1	0,75															
															сахар	1,5	1,5															
260/256	Гуляши	100	15,4 10	6,4 30,3	3,7 3,7	Свин.:328 Гов.:134	0,02	0,15	20,8	0,032	12,88	33,6	7,72	0,34																		
															<i>Брутто</i> 107/87	<i>Нетто</i> 79/74																
															Говядина или свинина	5	5															
															Масло растительное	3	3															
															Мука пшеничная	12	10															
															Лук репчатый	8	8															
															Томатное пюре	50	50															
															Масса тушеного мяса	50	50															
															Масса соуса	2	2															
															Соль	4,75	4,83															
															302	Каша рассыпчатая ячневая	<i>Брутто</i> 150	4,75	4,83	34,91	202,20	0,091	0	21	0,037	39,23	164,40	23,745	0,866			
																														<i>Нетто</i> 50	<i>Нетто</i> 50	
																														Крупа ячневая	5,25	5,25
																														Масло сливочное	360	360
Вода	4,5	4,5																														
Соль	0,72	0,12																														
70/131	Овощи соленья: огурец или помидор (нарезка) или горох овощной	60/60	1,86	2,64	3,9	46,80	0,028	10,03	-	0,022	11,21	20,77	9,76	0,45																		
																														0,12	1,92	15,6

		Брутто	Нетто																
47	Капуста квашенная Дук репчатый	69,40 7,14	48,60 6																
	Сахар	3	3																
	Масло растительное	3	3																
383/376	Какао со ступенным молоком или чай с сахаром	200 200	3,7 0,1	3,94 0	26,2 15	155,2 60	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08					
		Брутто	Нетто																
	Какао порошок	4	4																
	Молоко ступенное	38	38																
	Сахар	3	3																
	Вода	200	200																
376	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5																
	Вода	54	54																
	Вода	150	150																
	Вода	15	15																
	Сахар	100	1,5	0	23,6	200	0,04	-	-	0,02	31	1,2	12	0,3					
	Фрукты	20	1,3	0,2	8	39	0,009	-	-	0,036	13,8	52,2	19,8	1,2					
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63					
	Хлеб пшеничный		28,80	43,5	1189,66	910,78	9,10	40,91	65,20	32,22	332,09	496,18	190,55	7,94					
	ИТОГО:		24,24	44,36	104,26	815,58													

День 6

День 10

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мг	Fe			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	<i>Брутто</i> 250	<i>Нетто</i> 2,5	2,7	21,7	122	0,133	12		0,08	25,85	76,8	31,125	1,17			
															Картофель	100	75
															Макароньы, лапша, вермишель...	10	10
															Морковь	12,5	10
															Лук репчатый	12	10
															Масло растительное	2,5	2,5
															Бульон или вода	175	175
															Соль	2	2
															Лавровый лист	0,03	0,03
															295	Котлета, рубленая из мяса птицы	100
295	Цыпленок бройлер охл.	<i>Брутто</i> 170	<i>Нетто</i> 70														
															Вода или молоко	24	24
															Хлеб пшеничный	16	16
															Масло растительное	6	6
															Сухари панировочные	10	10
															Соль	2,5	2,5
															302	Каша рассыпчатая гречневая	150
75	Икра свекольная	<i>Брутто</i> 60	<i>Нетто</i> 1,38	4,08	9,24	79,20	0,009	2,02	-	-	11,47	18,24	88,89	0,513			
															<i>Брутто</i>	62,60	62,60
															Крупа гречневая	5,25	5,25
															Масло сливочное	3,6	3,6
															Соль	285	285
															Вода		
															Свекла	57,42	45
															Лук репчатый	12,48	10,5
															Томатное пюре	15	15
															Масло растительное	4,5	4,5
Сахар	0,72	0,72															

73	ИЛИ Икра кабачковая	60 Брутто	0,84 Нетто	2,88	5,1	49,80	0,028	9,76	-	0,022	11,21	20,50	9,76	0,95
349	Икра кабачковая Сок фруктовый или Компот из смеси сухофруктов	60 200 200	60 1 0,08	0 0	24,4 21,82	101,6 87,6	0,027 0,008	4 1,27	-	0,022 0,006	14 10,28	14 3,5	26,67 3,2	2,8 0,72
	Яблоки, груша, чернослив, изюм, курага и др.	Брутто 20	Нетто 20											
	Вода	200	200											
	Сахар	20	20											
	Лимонная кислота	0,2	0,2											
	Фрукты	100	1,5	0	23,6	200	0,04	-	-	0,02	31	1,2	12	0,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,009	-	-	0,036	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	Итого:		26,18	29,06	106,81	792,08	0,25	15,78	37,8	0,238	106,10	479,24	207,84	11,10
			24,728	27,86	100,09	748,68								

Средняя энергетическая ценность блюд за день составила: 752,44/753,02 Ккал

Перечень блюд:

• **Напитки. Соки. Фрукты.**

1. Чай с сахаром.
2. Чай с лимоном.
3. Какао со ступённым молоком.
4. Компот из смеси сухофруктов.
5. Сок фруктовый.
6. Кофейный напиток со ступённым молоком.
7. Кисель из кураги.
8. Фрукты.

Овощные блюда.

1. Соус сметанный с томатом.
2. Икра свекольная.
4. Икра кабачковая.
5. Овощи солёные (нарезка).
6. Овощи свежие (нарезка).
8. Салат из квашеной капусты.
9. Морковь, припущенная.
10. Горох овощной отварной.

Вторые блюда (молочные, мясные, гарниры).

1. Каша молочная рисовая, пшеничная, овсяная, перловая или ячневая.
2. Тефтели мясные с соусом томатным или сельдь с луком и пюре картофельное.
3. Котлета мясная с макаронными изделиями.
4. Котлета рубленая из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой.
5. Биточки мясные и рагу овощное.
6. Гуляш с кашей ячневой рассыпчатой.
7. Плов из мяса птицы.
8. Жаркое по-домашнему.
9. Рыба тушеная в томате с овощами и пюре картофельное.

<p>Выпечка:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Булочка с повидлом обсыпная.2. Оладьи со стужённым молоком или повидлом или джемом.3. Ватрушка печённая с творогом.4. Пирожок печённый с яблоком.5. Оладьи из творога со стужённым молоком или повидлом, джемом.	<p>БУТЕРБРОДЫ: Бутерброд с сыром.</p>
--	--

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО СОГЛАСНО:

- «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий»
- «Нормативной документации для предприятий общественного питания», автор – А.В. Румянцев 2002г., Москва
- «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004г.
- «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» - издательство Дели Принт, г. Москва 2005г. под редакцией М.П. Могильного.