

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 15

Мукаева Б.В. Мукаева

«04» 09 2024 год



Десятидневное меню

Сентябрь-октябрь 2024г

для организации питания обучающихся МБОУ СОШ № 15

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК:												
301	Каша рисовая молочная	210/5	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Сл.масло (порциями)	10/10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ОБЕД:												
	Суп на кост.бульоне с макаронами	250	2,34	2,83	16,64	101,25	5,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,00
	Хлеб пшеничный и пшено-ржаной	30/30	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	ПОЛДНИК:												
	Свежие фрукты	200	2,80	3,00	10,40	80,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	0,60	0,00
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	350,17	56,55	363,87	3,90	0,25	12,39	36,73
2 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК:												
	Суп молочный с макар	250/5	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
	Компот из сухофруктов	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ОБЕД:												
	Плов из говядины	200/50	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
	Хлеб пшеничный и пшено-ржаной	30/30	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Компот из сухофруктов	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	ПОЛДНИК:												
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0

	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	ИТОГО:		15,79	20,74	88,68	606,75	101,62	82,85	254,63	3,46	0,36	25,80	73,41
6 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК:												
	Каша Дружба	210/5	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
	Чай с молоком	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Сл.масло/сыр (порциями)	10/10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ОБЕД:												
	Суп на кост.бульоне с макаронами	250	2,34	2,83	16,64	101,25	5,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,00
	Хлеб пшеничный и пшено-ржаной	30/30	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Чай с молоком	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	ПОЛДНИК:												
	Свежие фрукты	200	2,80	3,00	10,40	80,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	0,60	0,00
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	350,17	56,55	363,87	3,90	0,25	12,39	36,73
7 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК:												
	Каша гречневая с мол	200/5	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
	Компот из сухофруктов	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ОБЕД:												
	Филе курин в том/соусе	80/50	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
	Макароны отварные	150	2,75	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	0,15
	Хлеб пшеничный и пшено-ржаной	30/30	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Компот из сухофруктов	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	ПОЛДНИК:												
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	ИТОГО:		34,98	25,54	87,91	587,12	369,22	64,17	511,08	3,63	0,18	12,04	0,34
8 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК:												
	Суп молоч с макар	210/5	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
945	Чай с сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ОБЕД:												
	Гуляш из говядины	80/50	20,20	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	0,04
	Каша гречневая	150	2,75	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	0,15
	Хлеб пшеничный и пшено-ржаной	30/30	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08

	ПОЛДНИК:												
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	ИТОГО:		20,59	20,39	69,26	568,1	205,21	105,58	389,64	3,8	0,37	34,67	137,01
9 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК:												
	Каша молоч манная	200/5	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
	Кофен/напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ОБЕД:												
	Жаркое из курин филе	200/50											
	Кофейн/напит с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Хлеб пшеничный и пшено-ржаной	30/30	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ПОЛДНИК:												
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	ИТОГО:		26,00	21,71	73,70	596,26	106,36	85,64	335,48	4,38	0,19	6,89	48,08
10 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК:												
	Суп молочный с рисом	250/5	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ОБЕД:												
	Борщ на кост.бульоне	250											
	Яйцо варен	40	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
	Хлеб пшеничный и пшено-ржаной	30/30	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	ПОЛДНИК:												
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	ИТОГО:		15,79	20,74	88,68	606,75	101,62	82,85	254,63	3,46	0,36	25,80	73,41

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	12,2	29,9	85,8	586,47	60,6	63,6	221,02	4,17	0,2	6,48	80
2	26,45	20,93	74,85	593,33	250,99	44,17	418,59	3,21	0,13	10,38	107,72
3	22,57	16,18	74,24	555,14	218,17	141,28	454,87	3,69	0,41	26,02	51,52
4	29,36	20,85	73,72	578,85	100,98	115,25	399,32	7,48	0,34	6,54	43,02
5	28,66	16,18	81,11	593,62	77,52	90,58	393,99	5,79	0,31	14,97	83
6	26,37	31,12	71,77	561,27	63,64	72,01	284,56	4,99	0,33	7,28	80
7	14,47	14,77	104,15	602,44	350,17	56,55	363,87	3,9	0,25	12,39	36,73
8	21,55	21,62	85,23	603,01	239,94	105,57	427,68	3,81	0,4	27,85	111,29
9	25,72	20,06	84,96	602,64	87,12	125,12	429,88	7,08	0,42	7,12	33,57
10	19,16	15,92	86,47	571,4	151,8	94,49	409	6,03	0,46	20,77	3192,12
11	13,26	25,15	94,39	588,71	54,67	43,14	358,74	5,47	0,25	6,18	0,02
12	34,98	25,54	87,91	587,12	369,22	64,17	511,08	3,63	0,18	12,04	0,34
13	20,59	20,39	69,26	568,1	205,21	105,58	389,64	3,8	0,37	34,67	137,01
14	26	21,71	73,7	596,26	106,36	85,64	335,48	4,38	0,19	6,89	48,08
15	15,79	20,74	88,68	606,75	101,62	82,85	254,63	3,46	0,36	25,8	73,41
16	13,42	19,04	86,86	537,52	201,05	56,86	254,53	3,03	0,27	0,93	63,52
17	16,38	21,4	82,91	571,53	105,46	75,89	344,79	6,34	0,38	41,76	95,5
18	21,77	17,44	75,89	529,26	197,96	84,57	364,68	3,48	0,36	27,87	91,04
19	19,56	36,65	44,09	590,45	171,91	52,76	371,77	4,38	0,23	10,31	404,08
20	20,69	18,97	99,1	660,92	99,84	133,55	392,49	6,42	0,36	5,14	51,03
СРЕДНЕЕ	20,24	22,70	80,28	583,66	161,33	78,50	357,78	4,44	0,30	17,16	96,40