

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Харбинская СОШ»



Шуркчиева М.Г.

2023г.

Перспективное десятидневное меню

Для организации горячего бесплатного питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)

МКОУ «Харбинская СОШ»

2023-2024 уч.г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1 день													
Обед													
209	Суп с фрикадельками	200	27,2	15,2	54,3	462	26,46	10,60	25,64	0,55	0,04	8,01	0,0
301	Гуляш из мяса птиц	90	48,8	15,0	34,4	467,8	23,25	0,00	0,00	0,99	0,03	0,69	0,0
302	Гарнир гречка	200	8,73	5,43	45	263,80	1,52	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	1,2
874	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,0
	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,0
847	Фрукты	120	0,28	0,28	27,15	112,24	14,84	8,66	11,09	1,86	0,03	4,60	0,0
	Итого :	890	86,82	36,36	214,77	1527,48	97,09	36,79	82,6	5,28	0,18	13,3	1,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
2 день													
Обед													
33	Салат свекольный	100	1,43	5,09	9,50	75,35	73,66	56,78	170,04	5,48	0,40	4,05	0,01
206	Суп гороховый на к/б	200	2,73	3,89	13,61	98,79	22,83	19,09	69,89	1,13	0,15	11,12	0,25
321	Рагу из овощей и птицы	200	15,38	19,59	18,20	308,58	28,59	39,38	185,54	2,20	0,17	10,35	0,39
868	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	49,50	32,03	44,53	1,02	0,03	1,22	0,18
	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого :	780	20,55	29,02	94,1	701,96	187,76	164,81	511,58	10,63	0,83	26,74	0,83

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
3 день													
Обед													
15	Салат из капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02	37,2	0,00	0,00	0,5	0,26	32,44	0,00
98	Суп «Харчо» на к/б	200	33,3	15,0	69,0	544,2	22,83	19,09	69,89	1,13	0,15	11,12	0,25
301	Тефтели мясные п/ф	90	9,70	13,92	7,89	196,0	56,00	15,40	105,9	1,01	0,04	0,26	64,00
302	Гарнир макароны	200	5,52	5,29	35,32	211,09	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Сок натуральный	200	2,0	0,20	5,80	36,0	14,0	8,0	14,0	2,80	0,02	4,0	0,00
	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого :	870	90,91	41,0	174,74	1434,56	115,16	65,74	162,64	6,83	0,6	48,25	21,25

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
4 день													
Обед													
43	Салат из св.овощей	100	1,26	10,14	8,32	129,26	21,40	18,03	39,91	0,75	0,04	5,34	0,20
97	Рассольник на к/б	200	5,03	11,30	32,38	143,60	30,10	33,40	85,80	1,16	0,14	9,81	0,21
626	Запеканка картофельная с мясом птиц	240	18,27	20,54	28,74	372,49	33,20	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04
868	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	49,50	32,03	44,53	1,02	0,03	1,22	0,18
	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого :	820	58,87	57,43	191,23	1408,79	170,05	183,34	485,56	8,51	0,68	33,11	0,88

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
5 день													
Обед													
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,601	0,28	62,80	2,45	1,4	11,9	1,1	0,5	0,00	3,2
168	Каша геркулесовая	200	9,80	13,94	41,73	331,58	84,23	16,2	102,24	0,54	0,06	1,91	0,04
945	Чай молочный	200	5,6	6,4	9,4	117,6	113,9	0,00	0,00	0,37	0,04	0,14	1,2
41	Бутерброд с маслом	80/10	0,56	7,65	25,0	171,45	56,86	39,53	145,58	1,3	0,12	0,00	0,02
847	Фрукты	120	0,28	0,28	27,15	112,24	14,84	8,66	11,09	1,86	0,03	4,60	0,00
	Итого :	650	21,32	32,871	103,56	795,67	272,28	65,79	270,81	5,17	0,75	6,65	4,46

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
6 день													
Обед													
206	Суп гороховый на к/б	200	2,73	3,89	13,61	98,79	22,83	19,09	69,89	1,13	0,15	11,12	0,25
301	Гуляш из мяса птиц	90	48,8	15,0	34,4	467,8	23,25	0,00	0,00	0,99	0,03	0,69	0,00
302	Гарнир макароны	150	5,52	5,29	35,32	211,09	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	49,50	32,03	44,53	1,02	0,03	1,22	0,18
	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	14,84	8,66	11,09	1,86	0,03	4,60	0,00
	Итого :	820	58,34	24,91	163,27	1109,16	128,3	98,43	204,26	6,91	0,38	17,63	21,43

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
7 день													
Обед													
43	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	21,40	18,03	39,91	0,75	0,04	5,34	0,20
98	Суп «Харчо» на к/б	200	33,3	15,0	69,0	544,2	22,83	19,09	69,89	1,13	0,15	11,12	0,25
608	Котлета рыбная п/ф	90	48,8	15,0	34,4	467,8	23,25	0,00	0,00	0,99	0,03	0,69	0,00
694	Картофельное пюре	150	0,73	6,17	1,21	63,29	36,97	3,80	24,38	0,10	0,01	0,31	44,6
943	Чай фруктовый	200	0,12	0,00	12,04	48,64	16,00	6,00	0,00	1,2	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого :	820	84,66	46,76	149,87	1358,64	133,47	64,45	175,76	4,97	0,31	17,46	45,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
8 день													
Обед													
43	Салат из св.овощей	100	1,26	10,14	8,32	129,26	21,40	18,03	39,91	0,75	0,04	5,34	0,20
170	Борщ на к/б	200	1,8	6,66	0,9	111,11	36	33	48,81	1,2	0,05	8,25	0,24
304	Плов из отварной птицы	220	37,2	45,33	41,05	747,09	54,10	96,06	396,06	3,58	0,17	2,10	1,16
874	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	14,84	8,66	11,09	1,86	0,03	4,60	0,00
	Итого :	900	42,35	62,86	131,34	1321,34	157,36	173,28	541,74	8,79	0,37	20,29	1,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
9 день													
Обед													
38	Салат из моркови и яблок	100	5,87	7,78	4,82	112,78	38,19	17,23	99,01	1,89	0,05	4,10	2,38
209	Суп с фрикадельками	200	27,2	15,2	54,3	462	26,46	10,60	25,64	0,55	0,04	8,01	0,32
301	Капуста тушенная с мясом птиц	200	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	49,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5
	Сок натуральный	200	2,0	0,20	5,80	36,0	14,0	8,0	14,0	2,80	0,02	4,0	0,00
	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого :	780	38,3	30,11	124,34	929,76	113,63	103,35	299,82	7,77	0,42	47,61	34,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
10 день													
Обед													
469	Сырники из творога со сметанной	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	248,75	39,60	350,70	1,17	0,11	0,39	89,9
174	Каша пшеничная молочная	200	5,995	7,83	39,11	250,87	140,00	50,00	0,00	0,00	0,90	0,60	0,00
945	Чай молочный	200	5,6	6,4	9,4	117,6	113,9	0,00	0,00	0,37	0,04	0,14	1,2
41	Бутерброд с маслом	80/10	0,56	7,65	25,0	171,45	56,86	39,53	145,58	1,3	0,12	0,00	0,02
	Итого :	650	40,595	41,39	90,61	897,08	559,51	129,13	496,28	2,84	1,17	1,13	91,1

Примечание :

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 (поставка осуществляется ежедневно.)
Согласно 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) не посредственно перед реализацией .Витаминизированные блюда не подогревают.

Используется сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных и дошкольных организациях/под ред. М.П.Могильного и Т.В.Лапшиной и др.