

Утверждаю:
Директор МКОУ

«Харбинская СОШ»



Шуркчиева М.Г.

«1» июня 2024г.

Перспективное десятидневное меню

**ЛДП «Дружба» при МКОУ «Харбинская СОШ»
с 03 июня 2024г. по 24 июня 2024г.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
1 день													
Завтрак													
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 42	Бутерброд с маслом сыром	90/10/10	5,48	11,72	20,0	203,9	0,00	52,45	219	2,15	0,12	0,00	0,02
	Итого :	510	17,075	25,95	68,51	572,37	253,9	102,45	219	2,52	1,06	0,74	1,22
Обед													
15	Салат из свежих овощей	100	0,84	5,06	5,32	70,02	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
208	Суп вермиш. на к/б	200	31,2	15,5	83,0	604,3	26,46	10,60	25,64	0,55	0,04	8,01	0,32
321	Рагу из овощей и птицы	250	15,38	19,59	18,20	308,58	28,59	39,38	185,54	2,20	0,17	10,35	0,39
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	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого :	840	49,23	40,68	160,44	1204,54	97,28	77,27	277,82	4,59	0,32	28,42	0,71

№ 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													
Завтрак													
168	Каша рисовая молочная	205	5,12	0,62	32,61	210,13	131,85	30,36	143,73	0,44	0,07	1,39	0,05
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	90/10	0,56	7,65	25,0	171,45	56,86	39,53	145,58	1,3	0,12	0,00	0,02
	Итого :	505	11,28	14,67	67,01	499,18	302,61	69,89	289,31	2,11	0,23	1,53	1,27
Обед													
33	Салат свекольный	70	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 из мяса птиц	200	2,73	3,89	13,61	98,79	22,83	19,09	69,89	1,13	0,15	11,12	0,25
307	Котлета из мяса птиц	90	9,70	13,92	7,89	196,00	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00
688	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	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	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	20,67	28,92	146,26	912,71	234,71	17061	480,2	12,41	0,79	21,25	85,43

№ 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													
Завтрак													
93	Суп молочный вермишелевый	205	8,4	5,4	22,97	176	118	16	0	0,4	0,04	0,06	
959	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	163,15	39,45	149,7	0,02	0,06	1,69	0,03
42	Бутерброд с сыром	90/10	2,77	3,77	24,90	138,55	16,92	21,98	69,38	1,35	0,1	0,00	0,02
	Итого :	505	16,02	14,21	80,6	510,26	298,07	77,43	219,08	1,77	0,2	1,75	0,05
Обед													
15	Салат свежих овощей	100	0,84	5,06	5,32	70,02	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
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 мяса птиц	70/150	20,30	17,00	35,69	376,96	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
	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	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого :	810	25,39	29,37	72,61	700,14	119,33	115,79	324,46	7,43	0,24	23,32	48,24

№ 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													
Завтрак													
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	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
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого :	530	20,93	25,39	76,01	617,43	213,6	35,13	155,72	2,81	0,68	2,05	4,44
Обед													
43	Салат из св.капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20
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	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 гречка	150	8,73	5,43	45	263,80	1,52	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	1,231
874	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	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 :	930	87,66	69,14	220,07	1597,5	140,26	54,03	114,34	5,87	0,22	51,6	1,751

№ 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													
Завтрак													
168	Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	94,23	17,82	102,24	0,54	0,09	0,91	0,04
951	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	170,4	34,2	136,8	1,25	0,07	1,49	0,02
41	Бутерброд с маслом	90/10	0,56	7,65	25,0	171,45	56,86	39,53	145,58	1,3	0,12	0,00	0,02
	Итого :	505	9,88	17,87	83,49	535	321,49	91,55	384,62	3,09	0,28	2,4	0,08
Обед													
	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» из мяса птиц	200	33,3	15,0	69,0	544,2	22,83	19,09	69,89	1,13	0,15	11,12	0,25
626	Вареники со сметаной	180/10	25	21	45	341,0	1,9	3,8	8,5	5,4	7,3	6,5	1,8
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	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
874	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 :	880	60,85	46,87	202,26	1345,94	123,49	99,14	257,03	10,96	7,63	28,78	2,43

№ 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													
Завтрак													
469	Сырники из творога со сметаной	170/20	28,44	19,51	17,10	357,16	248,75	39,60	350,70	1,17	0,11	0,39	89,95
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 42	Бутерброд с маслом сыром	90/10/10	5,48	11,72	20,0	203,9	0,00	52,45	219	2,15	0,12	0,00	0,02
	Итого :	500	34,48	37,63	46,5	678,66	362,65	92,05	569,7	3,69	0,27	0,53	91,17
Обед													
15	Салат свежих овощей	100	0,84	5,06	5,32	70,02	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
97	Рассольник из мяса птиц	200	5,03	11,30	32,38	143,60	30,10	33,40	85,80	1,16	0,14	9,81	0,21
608	Рыба запеченная	90	48,8	15,0	34,4	467,8	23,25	0,00	0,00	0,99	0,03	0,69	0,00
694	Картофель по-деревенски	170	0,73	6,17	1,21	63,29	36,97	3,80	24,38	0,10	0,01	0,31	44,6
	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	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	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 :	950	58,13	38,46	131,16	998,4	143,39	81,15	197,62	8,15	0,31	19,41	44,81

№ 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													
Завтрак													
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
959	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	163,15	39,45	149,7	0,02	0,06	1,69	0,03
41	Хлеб пшеничный	90/10	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Блинчики	30	4,67	2,51	35,85	185,45	244,93	40,11	338,98	1,35	0,09	0,70	0,09
	Итого :	530	19,77	21,94	135,21	818,19	505,33	113,29	632,5	2,71	0,29	4,3	0,16
Обед													
33	Салат из свеклы	70	1,43	5,09	9,50	75,35	31,65	18,82	36,88	1,20	0,01	1,90	0,00
208	Суп с клецками и мясом птицы	200	31,2	15,5	83,0	604,3	26,46	10,60	25,64	0,55	0,04	8,01	0,32
608	Тефтели мясные	90	9,70	13,92	7,89	196	56,00	15,40	105,9	1,01	0,04	0,26	64,0
694	Гречка отварная	170	8,73	5,43	45	263,80	1,52	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	1,23
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	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	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 :	920	51,91	40,67	209,48	1405,78	159,49	77,01	221,09	7,1	0,16	14,77	65,55

№ 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													
Завтрак													
168	Каша рисовая молочная	200	5,12	0,62	32,61	210,13	131,85	30,36	143,73	0,44	0,07	1,39	0,05
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	90/10	0,56	7,65	25,0	171,45	56,86	39,53	145,58	1,3	0,12	0,00	0,02
	Итого :	500	11,28	14,67	67,01	499,18	302,61	69,89	289,31	2,11	0,23	1,53	1,27
Обед													
15	Салат свежих овощей	100	0,84	5,06	5,32	70,02	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
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
301	Гуляш из мяса птиц	90	14,14	11,70	13,97	217,74	22,61	36,88	205,26	2,33	0,15	0,67	0,55
688	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
	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	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	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 :	930	25,03	29,64	113,36	863,65	116,54	134,95	329,87	10,54	0,37	19,33	21,55

№ 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													
Завтрак													
168	Каша пшенная 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 42	Бутерброд с маслом сыром	90/10/10	5,48	11,72	20,0	203,9	0,00	52,45	219	2,15	0,12	0,00	0,02
	Итого :	510	17,075	25,95	68,51	572,37	253,9	102,45	219	2,52	1,06	0,74	1,22
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
204	Суп картофельный из мяса птиц	200	31,2	15,5	83,0	604,3	26,46	10,60	25,64	0,55	0,04	8,01	0,32
301	Пельмени из птицы	150	13,6	6,8	28,2	228	2,3	4,9	20	12	6,7	0,6	2,2
874	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	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 :	840	52,76	30,81	197,09	1278,96	113,08	58,92	201,61	17,7	6,9	17,31	4,9

№ 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													
Завтрак													
448	Суп молочный вермишелевый	205	8,4	5,4	22,97	176	118	16	0	0,4	0,04	0,06	0,09
	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
91	Бутерброд с маслом	90/10	0,56	7,65	25,0	171,45	56,86	39,53	145,58	1,3	0,12	0,00	0,02
	Итого :	505	14,56	19,45	57,37	465,05	288,76	55,53	145,58	2,07	0,2	0,2	1,31
Обед													
	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» из мяса птиц	200	33,3	15,0	69,0	544,2	22,83	19,09	69,89	1,13	0,15	11,12	0,25
626	Запеканка из мяса птиц с макаронами	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	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
874	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 :	930	54,12	46,41	186	1377,43	154,79	158,6	410,85	9,21	0,57	27,9	0,67

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.