

«СОГЛАСОВАНО»



«01» 09 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»



Частикова С.В.

«01» сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

дети участников СВО

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение "Средняя школа пгт Оричи"
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД



в период осень-зима 2023г – 2024г

(возрастная группа 12-17 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
 Дети участников СВО (возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89
302	Каша гречневая рассыпчатая	190	5,53	9,05	43,13	288,06	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	555	19,85	30	91,74	753,05	0,82	3,57	55,267	95,04	17,339	7,813

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
886	Кнели из кур с рисом	100	11,97	9,76	6,92	157,71	0,07	1,71	9,84	175,58	86,18	1,43
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	570	23,86	11,63	88,1	545,18	0,151	3,148	34,641	221,726	99,56	3,328

Неделя: первая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17
304	Рис отварной	190	4,9	5,95	38,1	276,17	0,057	0	26,41	102,619	38,304	0,722
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	555	21,3	15,08	87,98	625,02	0,137	6,42	60,09	211,269	93,964	2,792

Неделя: первая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлета рубленая куриная	100	14,73	10,91	8,99	176,01	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	570	23,75	17,87	81,51	563,68	0,297	33,512	78,889	218,064	102,534	3,764

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
795	Биточки мясные	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,55	0	11,14	108,04	14,3	1,23
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	23,11	22,03	90,01	691,16	0,631	3,438	37,941	155,286	28,28	3,168
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	565	22,374	19,322	87,868	635,618	0,4072	10,0176	53,3656	180,277	68,3354	4,173

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023 -2024 г.
Дети участников СВО (возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)			Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe	
880	Биточки куриные припущенные	100	12,52	9,91	8,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38			
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684			
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102			
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	22,3	16,6	91,55	643,96	0,153	4,75	56,211	228,164	104,448	3,066			

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)			Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe	
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89			
291	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,78	183,54	0,076	0,019	7,22	45,22	10,26	0,988			
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	21,44	21,8	85,25	646,81	0,516	1,589	34,59	139,16	25,65	2,738			

Неделя: вторая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)			Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe	
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17			
302	Каша гречневая рассыпчатая	190	5,53	9,05	43,13	288,06	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023			
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	555	21,93	18,18	93,01	636,91	0,46	6,42	59,577	108,65	57,009	8,093			

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Примем пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
297	Фрикадельки из кур	100	11,96	11,8	16,37	226,46	0	0	0,99	0	0,22	0
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	570	20,98	18,76	88,89	614,13	0,207	32,182	68,649	91,524	38,854	2,384

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Примем пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
795	Котлета мясная	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	23,11	22,03	90,01	691,16	0,171	4,768	38,031	173,786	77,88	3,318
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	565	21,952	19,474	89,742	646,594	0,3014	9,9418	51,4116	148,2568	60,7682	3,9198

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

* Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т. 1. /М.П.Могильный 2016 г.

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.