



«01» 09 2023 г.



«01» сентября 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

из многодетных и малообеспеченных семей

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.
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ И МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ
 (возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети чеккая ценность	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe
302	Каша гречневая распычатая	180	5,24	7,05	40,86	272,9	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
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
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	475	10,38	8,11	87,33	488,21	0,389	3,42	45,858	4,406	5,609	7,025

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети чеккая ценность	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe
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:	470	11,89	1,87	81,18	387,47	0,081	1,438	24,801	46,146	13,38	1,898

Неделя: первая

День: 3 - среда

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети чеккая ценность	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe
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 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:	475	9,78	6,69	82,56	476,94	0,063	3,42	44,981	101,624	40,548	1,686

Неделя: первая

День: 4 - четверг

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витаминные и минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe
362	Пюре картофельное с маслом	180/5	4,14	6,23	27,65	183,75	0,209	32,471	52,459	93,119	36,917	1,501
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:	445	8,9	6,71	72,19	383,51	0,209	32,571	67,039	93,119	38,957	2,361

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витаминные и минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe
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:	475	11,93	1,87	81,32	389,19	0,081	3,438	26,801	47,246	13,98	1,938
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	468	10,576	5,05	80,916	425,064	0,1646	8,8574	41,896	58,5082	22,4948	2,9816

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
из многодетных и малообеспеченных семей
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe		
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:	475	9,78	6,69	82,56	476,94	0,063	3,42	44,981	101,624	40,548	1,686		

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe		
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:	470	11,89	1,87	81,18	387,47	0,081	1,438	24,801	46,146	13,38	1,898		

Неделя: вторая

День: 3 - среда

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	7,05	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023		
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:	475	10,38	8,11	87,33	488,21	0,389	3,42	45,858	4,406	5,609	7,025		

Неделя: вторник
День: 4 - четверг

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
362	Пюре картофельное с маслом	180/5	4,14	6,23	27,65	183,75	0,209	32,471	52,459	93,119	36,917	1,501	
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:		445	8,9	6,71	72,19	383,51	0,209	32,571	67,039	93,119	38,957	2,361	

Неделя: вторник

День: 5 - пятница

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
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:		475	11,93	1,87	81,32	389,19	0,081	3,438	26,801	47,246	13,98	1,938	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:		468	10,576	5,05	80,916	425,064	0,1646	8,8574	41,896	58,5082	22,4948	2,9816	

- * Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.
- * Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
- * Сборник рецептур на продукцию общественного питания. В 2 т. Т. 1. /М.П. Могильный 2016 г.
- * Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д/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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.