

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СШ № 11
г.Волгодонска


И.А.Шахова

*Основное (организованное) двухнедельное меню горячих обедов
МБОУ СШ №11 г. Волгодонска
для учащихся 1 – 4 классов
(возрастная категория 7 – 11 лет)*

Основное десятидневное меню горячих обедов для учащихся 1-4 классов МБОУ сш 11(возрастная категория 7-11 лет) зима - весна 2023г.

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день														
	Овощная закуска(икра кабачковая)	60	0,84	3,42	8,70	55,26	0,030	9,600	0,000	2,100	32,000	30,000	13	0,800
82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	212	1,608	4,136	10,992	88,392	0,048	17,680	0	1,936	27,920	41,656	20,7	0,968
268 М	Котлета мясная	90	12,02	25,09	12,77	327,9	0,32	4,16	4,32	0,00	35,48	153,16	51,37	1,91
203 М	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,63	2,84	35,99	192,11	0,09	0,00	12,0000	0,80	11,51	45,50	8,23	1
376 М	Чай с сахаром	200	0	0	12,0	47,9	0,00	0,10	0,000	0,000	4,950	8,240	4,400	0,86
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,48	24,64	117,9	0,06	0,00	0,320	0,800	19,600	24,000	0,000	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64,0	0,08	0	0	0,40	13,20	77,8	22,80	1,80
	Кондитерское изделие**	35	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,000	0,300	16,000	11,000	9,000	2,20
итого:		822	26,748	36,766	127,872	940,382	0,662	41,54	16,64	6,34	160,7	391,4	129,5	9,526
2-день														
47 М	Салат из квашеной капусты**	60	1,024	3	5,075	51,42	0,01	11,88	0,000	0,000	31,346	20,371	9,61	0,40
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	212	2,15	3,2	10,27	79,83	0,070	33,600	0,000	1,540	36,240	50,080	24,710	0,920
234 М	Котлета рыбная	90	11,74	4,42	13,9	142,9	0,108	0,297	5,940	2,142	40,212	170,0	42,840	0,747
128 М	Картофельное пюре с маслом	155	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,300	0,160	45,200	98,910	33,8	1,25
349 М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,032	28,83	118	0,00	0,45	0,000	0,090	20,32	12,460	17,120	0,45
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,48	24,64	117,9	0,06	0,00	0,320	0,800	19,600	24,000	0,000	0,16
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,2	0,4	13	64,0	0,08	0	0	0,40	13,20	77,8	22,80	1,80
	Фрукты свежие***	150	0,1	0	2,13	45,2	1,56	0,09	6,000	1,890	2,850	0,000	1,170	1,95
итого:		937	24,924	14,812	120,505	753,12	2,054	72,86	26,560	7,02	208,97	453,62	152	7,679
3-день														
52 М	Салат из свёклы отварной**	60	0,85	2,05	5,02	41,92	0,010	5,700	0,000	0,940	28,450	26,05	12,98	0,850
102 М	Суп картофельный с бобовыми (горох) и зеленью	202	4,7	4,44	15,424	121	0,232	9,208	0,000	2,760	29,256	85,42	29,02	1,584
291 М	Плов с мясом птицы	200	21,8	19,95	97,5	418,0	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,10	50,37	2,32
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,0	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,48	24,64	117,9	0,06	0,00	0,320	0,800	19,600	24,000	0,000	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64,0	0,08	0	0	0,40	13,20	77,8	22,80	1,80
	Фрукты свежие***	150	0,1	0	2,13	45,2	1,56	0,09	6,000	1,890	2,850	0,000	1,170	1,95
итого:		882	34,73	27,52	178,0	900,0	2,11	25,47	73,52	9,35	132,7	466,4	124,3	11,46

4-день														
75 М	Икра морковная**	60	1,208	0,0612	12,33	54,72	0,026	2,530	0,000	0,000	27,918	36,55	19,346	0,602
99 М	Суп из овощей со сметаной и зеленью	212	1,48	4,208	8,848	79,568	0,072	16,960	0,000	1,872	23,320	41,95	17,448	0,664
282 М	Оладьи из печени	90	13,297	9,96	11,725	177,33	0,236	23,006	55,570	1,878	18,360	259,26	219,7	5,050
303 М	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	5,01	23,94	157,5	0,114	0,000	0,000	0,000	10,965	85,47	29,895	0,982
342 М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,9	66,7	0,010	4,000	0	0,080	6,400	4,400	3,600	0,920
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,080	0	0	0,400	13,200	77,800	22,800	1,800
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64,0	0,08	0	0	0,40	13,20	77,8	22,80	1,80
	Фрукты свежие***	150	0,1	0	2,13	45,2	1,56	0,09	6,000	1,890	2,850	0,000	1,170	1,95
итого;		922	24,905	20,0662	101,733	711,278	2,18	46,59	61,57	6,52	116,2	583,2	336,8	13,77
5-день														
70 М	Овощи солёные (огурец)**	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,10	0,000	0,000	13,800	14,400	8,40	0,60
96 М	Рассольник ленинградский со сметаной	210	8,64	2,904	13,8	116,44	0,048	17,718	0,000	1,936	27,920	41,66	20,696	0,968
259 М	Жаркое по-домашнему	200	11,485	33,71	18,95	437,71	0,423	7,726	0,000	0,000	32,790	205,96	48,960	3,450
377 М	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,000	0,010	218,56	9,780	5,240	0,90
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,48	24,64	117,9	0,06	0,00	0,320	0,800	19,600	24,000	0,000	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64,0	0,08	0	0	0,40	13,20	77,8	22,80	1,80
	Кондитерское изделие**	35	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,000	0,300	16,000	11,000	9,000	2,20
итого:		775	27,315	37,964	93,4	839,3	0,65	40,44	0,32	3,45	341,9	384,6	115,1	10,08
Неделя: вторая														
6-день														
75 М	Икра морковная**	60	1,208	0,0612	12,33	54,72	0,026	2,530	0,000	0,000	27,918	36,55	19,346	0,602
82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	212	1,608	4,136	10,992	88,392	0,048	17,680	0	1,936	27,920	41,656	20,7	0,968
268 М	Котлета мясная	90	12,02	25,09	12,77	327,9	0,32	4,16	4,32	0,00	35,48	153,16	51,37	1,91
303 М	Каша вязкая пшеничная	150	4,003	4,243	24,55	152,4	0,081	0,000	0,000	0,000	15,645	100,95	21,600	1,700
342 М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,9	66,7	0,010	4,000	0	0,080	6,400	4,400	3,600	0,920
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,48	24,64	117,9	0,06	0,00	0,320	0,800	19,600	24,000	0,000	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64,0	0,08	0	0	0,40	13,20	77,8	22,80	1,80
	Кондитерское изделие**	35	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,000	0,300	16,000	11,000	9,000	2,20
итого:		817	25,649	34,9702	123,982	918,9	0,66	38,37	4,64	3,52	162,2	449,5	148,4	10,26
7-день														

47 М	Салат из квашеной капусты**	60	1,024	3	5,075	51,42	0,01	11,88	0,000	0,000	31,346	20,371	9,61	0,40
103 М	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	202	8,64	2,952	16,87	128,88	0,272	13,6	25,2	1,4	24,1	96,2	20,4	1,2
278 М	Тефтели из говядины	100	7,12	7,95	9,32	137,3	0,05	0,7	30,8	39,2	25,4	80,3	16,7	0,8
303 М	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,007	20,521	182,55	0,12	0,0	0,0	0,0	8,4	108,9	72,0	2,4
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,0	0,020	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,48	24,64	117,9	0,06	0,0	0,3	0,8	19,6	24,0	0,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64,0	0,08	0,0	0,0	0,4	13,2	77,8	22,8	1,8
	Фрукты свежие***	150	0,1	0	2,13	45,2	1,56	0,1	6,0	1,9	2,9	0,0	1,2	2,0
итого:		932	28,714	20,0	111,756	819,2	2,165	30,2	62,4	43,8	138,9	501,0	150,7	11,5
8-день														
52 М	Салат из свёклы отварной	60	0,85	2,05	5,02	41,92	0,010	5,700	0,000	0,940	28,450	26,05	12,980	0,850
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	212	2,15	3,2	10,27	79,83	0,070	33,600	0,000	1,540	36,240	50,080	24,710	0,920
291 М	Плов с мясом птицы	200	21,8	19,95	97,5	418,0	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,10	50,37	2,32
377 М	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,000	0,010	218,56	9,780	5,240	0,90
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,48	24,64	117,9	0,06	0,00	0,320	0,800	19,600	24,000	0,000	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64,0	0,08	0	0	0,40	13,20	77,8	22,80	1,80
	Фрукты свежие***	150	0,1	0	2,13	45,2	1,56	0,09	6,000	1,890	2,850	0,000	1,170	1,95
итого:		892	31,24	26,09	164,79	817,1	1,93	48,76	73,52	7,94	344,2	426,8	117,3	8,90
9-день														
	Овощная закуска(икра кабачковая)	60	0,84	3,42	8,70	55,26	0,030	9,600	0,000	2,100	32,000	30,000	13	0,800
99 М	Суп из овощей со сметаной и зеленью	212	1,48	4,208	8,848	79,568	0,072	16,960	0,000	1,872	23,320	41,95	17,448	0,664
204 М	Макароны отварные с сыром	200	10,55	8,17	45,19	297,4	0,12	0,11	52,000	1,080	149,4	144,5	16,400	1,19
349 М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,032	28,83	118	0,00	0,45	0,000	0,090	20,3	12,5	17,120	0,45
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,48	24,64	117,9	0,06	0,00	0,320	0,800	19,6	24,0	0,000	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64,0	0,08	0	0	0,40	13,2	77,8	22,80	1,80
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,0	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
итого:		942	20,45	16,91	149,4	824,148	0,39	31,12	52,32	6,54	271,8	344,7	94,77	7,86

10-день

70 М	Овоши солёные (огурец)**	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,10	0,000	0,000	13,800	14,400	8,40	0,60
102 М	Суп картофельный с бобовыми (горох) и зеленью	202	4,7	4,44	15,424	121	0,232	9,208	0,000	2,760	29,256	85,42	29,02	1,584
229 М	Рыба, тушёная с овощами	100,00	19,41	5,70	2,89	104,82	0,11	4,09	13,33	2,03	20,04	108,48	24,32	0,59
128 М	Картофельное пюре с маслом	155	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,300	0,160	45,200	98,910	33,8	1,25
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,0	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,48	24,64	117,9	0,06	0,00	0,320	0,800	19,600	24,000	0,000	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64,0	0,08	0	0	0,40	13,20	77,8	22,80	1,80
	Кондитерское изделие**	35	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,000	0,300	16,000	11,000	9,000	2,20
итого:		822	35,57	14,96	109,634	824,99	0,70	55,94	27,95	6,65	171,1	434,0	135,3	10,98
днее за 10 дней		847,3	28,19	25,8	127,9	842,2	1,35	41,46	48,65	9,96	209,9	456,3	151,2	10,36

Используемая литература :

М	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутильян В.А. 2011г.			
*	Возможна замена в соответствии с сезоном, согласно САНПИН 2.3/2.4 3590-20			
**	Кондитерское изделие :печенье, конфеты желейные, вафли, зефир, мармелад, конфета вафельная			
***	Яблоко, мандарин, банан			