



Десятидневное МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ в МОБУ Студенческая ООШ
для обучающихся от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки г	Жиры г	Угле, воды, г	Энерг, ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ														
54-3з	Овощи в нарезке (расчет ПОМИДОР)	60		0,66	0,12	2,28	12,8	7	10	14	0,5	0,03	6	47,88
54-1г	Макароны отварные	150		5,32	4,92	32,8	196,8	106	7	41	0,7	0,06	0	18,36
54-29м	Фрикадельки из говядины	80		10,95	9,72	5,4	153	15	12	102	1,5	0,003	0	6,48
54-3соус	Соус красный основной	20		0,66	0,48	1,78	14,2	1	3	4	0,1	0	0	25,63
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200		0,47	0	19,78	81	108	2	4	0,1	0	0	15
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,5	8	5	25	0,4	0,04	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	51,2	12	12	41	1	0,04	0	0
	ИТОГО:	585	0	23,46	15,96	94,2	614,5	257	51	231	4,3	0,173	6	113,35
2 ДЕНЬ														
54-4з	Овощи в нарезке (расчет ПЕРЕЦ)	60		0,78	0,06	2,94	15,4	4	4	8	0,3	0,03	48	90
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200		5,14	5,78	10,78	115,6	28	15	51	0,5	0,04	6	103,28
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200		1,55	1,14	8,6	50,9	103	10	46	0,7	0,01	0	6,9
Пром.	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	207,9	13	9	39	0,9	0,03	0	3,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,98	0,36	11,88	58,7	8	12	39	1	0,04	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	140,6	11	7	34	0,6	0,05	0	0
	ИТОГО:	600	0	17,76	12,72	100,92	589,1	167	57	217	4	0,2	54	203,48
3 ДЕНЬ														
54-21з	Кукуруза сахарная	60		1,24	0,21	6,12	31,3	22	7	21	0,2	0,01	1	0,72
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,22	6,34	35,93	233,7	46	120	181	4	0,21	0	19,19
54-25м	Курица тушеная с морковью	100		14,12	5,78	4,46	126,4	33	55	112	0,9	0,04	0	286,31
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200		0,25	0,05	6,61	27,9	66	5	8	0,7	0	1	0,38
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,5	8	5	25	0,4	0,04	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25		1,65	0,3	8,35	42,7	8	10	34	0,8	0,03	0	0,02

Пром	Фрукт (Расчет груша)	100		0,4	0,3	10,3	45,5	17	10	14	2	0,01	2	1,2
	ИТОГО:	680	0	29,3	13,34	93,91	613	200	212	395	9	0,34	4	307,82
4 ДЕНЬ														
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30		6,96	8,85	0	107,5	232	9	131	0,3	0,01	0	46,8
54-16к	Каша "Дружба"	200		5	5,88	24	168,9	138	27	124	0,5	0,07	1	27,16
54-21гн	Какао с молоком	200		4,68	3,52	12,5	100,4	168	34	130	1,1	0,04	1	17,25
Пром.	Фрукт (Расчет банан)	100		1,5	0,5	21	94,5	7	37	24	0,5	0,03	4	12
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,5	8	5	25	0,4	0,04	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25		1,65	0,3	9,9	48,9	6	10	33	0,8	0,03	0	0
	ИТОГО:	600	0	23,21	19,41	89,54	625,7	559	122	467	3,6	0,22	6	103,21
5 ДЕНЬ														
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60		0,99	6,05	5,78	81,5	24	9	17	0,3	0,01	9	72,91
54-21г	Горошница	150		14,45	1,32	33,78	204,8	125	70	215	4,4	0,44	0	0,9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100		13,85	7,41	6,29	147,2	54	57	209	1,1	0,09	3	316,07
54-32хн	Компот из свежих яблок	200		0,15	0,14	9,93	41,5	58	3	4	0,8	0,01	2	1,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	140,6	11	7	34	0,6	0,05	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	51,2	12	12	41	1	0,04	0	0
	ИТОГО:	600	0	35,98	15,76	95,32	666,8	284	158	520	8,2	0,64	14	391,08
6 ДЕНЬ														
54-4з	Овощи в нарезке (расчет ПЕРЕЦ)	60		0,78	0,06	2,94	15,4	4	4	8	0,3	0,03	48	90
54-3с	Рассольник Ленинградский	200		4,75	5,78	13,64	125,5	20	20	51	0,7	0,05	5	103,93
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200		1,55	1,14	8,6	50,9	103	10	46	0,7	0,01	0	6,9
Пром.	Фрукт (Расчет банан)	100		1,5	0,5	21	94,5	7	37	24	0,5	0,03	4	12
Пром.	Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	140,6	11	7	34	0,6	0,05	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,98	0,36	11,88	58,7	8	12	39	1	0,04	0	0
	ИТОГО:	650	0	15,12	8,32	87,58	485,6	153	90	202	3,8	0,21	57	212,83
7 ДЕНЬ														
54-20з	Горошек зеленый	60		1,75	0,11	3,55	22,1	11	11	32	0,4	0,05	2	18
54-22м	Рагу из курицы	200		20,95	7,04	17,52	217,4	32	92	192	2	0,13	11	259,68
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200		3,87	2,86	11,19	86	149	30	106	1,1	0,03	1	13,29
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,5	8	5	25	0,4	0,04	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25		1,65	0,3	8,35	42,7	8	10	34	0,8	0,03	0	0,02
Пром.	Фрукт (Расчет яблоко)	150		0,6	0,6	14,7	66,6	21	12	14	2,9	0,03	6	4,5
	ИТОГО:	680	0	32,24	10,01	77,45	540,3	229	160	403	7,6	0,31	20	295,49
8 ДЕНЬ														
54-2з	Овощи в нарезке (расчет Огурец)	60		0,48	0,06	1,5	8,5	12	7	22	0,3	0,01	2	3,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200		4,71	5,66	10,14	110,4	32	18	42	0,9	0,01	6	134,65

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200		0,47	0	19,78	81	108	2	4	0,1	0	0	15
Пром.	Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	140,6	11	7	34	0,6	0,05	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,98	0,36	11,88	58,7	8	12	39	1	0,04	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет банан)	150		2,25	0,75	31,5	141,8	11	55	37	0,8	0,04	0	0
	ИТОГО:	700	0	14,45	7,31	104,32	541	182	101	178	3,7	0,15	14	171,25
9 ДЕНЬ														
54-3г	Макароны отварные с сыром	150		7,91	6,82	28,65	207,7	156	11	100	0,7	0,05	0	33,66
54-21гн	Какао с молоком	200		4,68	3,52	12,5	100,4	168	34	130	1,1	0,04	1	17,25
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,5	8	5	25	0,4	0,04	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25		1,65	0,3	8,35	42,7	8	10	34	0,8	0,03	0	0,02
Пром.	Фрукт (Расчет банан)	120		2,25	0,75	31,5	141,8	11	55	37	0,8	0,04	0	0,02
	ИТОГО:	540	0	19,91	11,75	103,14	598,1	351	115	326	3,8	0,2	7	68,93
10 ДЕНЬ														
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,58	3,09	1,85	37,6	15	9	17	0,4	0,01	5	38,63
54-10г	Картофель отварной в молоке	150		4,5	5,51	26,54	173,7	63	33	108	1,1	0,14	11	8,34
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60		8,67	8,77	4,86	133,1	16	14	93	1,2	0,02	0	1,11
54-2соус	Соус белый основной	20		0,55	0,76	0,87	12,6	1	0	1	0	0	1	2,9
54-2хн	Компот из кураги	200		0,98	0,05	15,64	66,9	90	18	25	0,6	0,01	0	69,96
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,5	8	5	25	0,4	0,04	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25		1,65	0,3	9,9	48,9	6	10	33	0,8	0,03	0	0
	ИТОГО:	560	0	20,35	18,84	81,8	578,3	199	89	302	4,5	0,25	17	120,94
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	6195	0	231,78	133,42	928,18	5852,4	2581	1155	3241	52,5	2,693	199	120,94
	ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	619,5	0	23,178	13,342	92,818	585,24	258,1	115,5	324,1	5,25	0,2693	19,9	198,838

Примечание:

1. 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 (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.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 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают,