


 УТВЕРЖДАЮ
 директор МОБУ Студенецкая ООШ
 Саракатского района Оренбургской области
 Алферова Л.В.
 31.08.2024

Десятидневное МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ в МОБУ Студенецкая ООШ
для обучающихся от 12 лет и старше

№ 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	200		7,1	6,56	43,74	262,4	141	9	53	0,9	0,08	0	24,48
54-29м	Фрикадельки из говядины	100		13,68	12,16	6,76	191,2	20	16	127	1,8	0,04	0	8,1
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	60		4,56	0,48	29,52	140,6	11	7	34	0,6	0,05	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	15,03	76,9	14	18	62	1,5	0,06	0	0
	ИТОГО:	685		30,1	20,34	118,89	779,1	302	65	298	5,5	0,26	6	121,09
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.	Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	140,6	11	7	34	0,6	0,05	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45		2,97	0,54	17,82	88	11	18	59	1,5	0,06	0	0
	ИТОГО:	565	0	15	8	69,66	410,5	157	54	198	3,6	0,19	54	200,18
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	200		10,97	8,45	47,91	311,6	62	160	241	5,4	0,28	0	25,58
54-25м	Курица тушеная с морковью	120		16,95	6,94	5,34	151,6	41	65	135	1,2	0,05	2	343,58
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	60		4,56	0,48	29,52	140,6	11	7	34	0,6	0,05	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	15,03	76,9	14	18	62	1,5	0,06	0	0
	ИТОГО:	685	0	36,94	16,67	110,53	739,9	216	262	501	9,6	0,45	4	370,26

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"	250		6,25	7,37	30	211,1	171	34	155	0,6	0,09	1	33,96
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	60		4,56	0,48	29,52	140,6	11	7	34	0,6	0,05	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45		2,97	0,54	17,82	88	11	18	59	1,5	0,06	0	0
	ИТОГО:	585	0	25,42	20,76	89,84	647,6	593	102	509	4,1	0,25	2	98,01
5 ДЕНЬ														
54-21г	Горошница	200		19,27	1,76	45,04	273,1	166	93	286	5,9	0,58	0	1,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120		16,63	8,91	7,53	176,8	63	67	250	1,2	0,1	4	379,28
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	45		2,97	0,54	15,03	76,9	14	18	62	1,5	0,06	0	0
	ИТОГО:	625	0	43,58	11,83	107,05	708,9	312	188	636	10	0,8	6	381,68
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.	Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	140,6	11	7	34	0,6	0,05	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45		2,97	0,54	17,82	88	11	18	59	1,5	0,06	0	0
	ИТОГО:	565	0	14,61	8	72,52	420,4	149	59	198	3,8	0,2	53	200,83
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	250		26,21	8,8	21,9	271,6	40	118	239	2,7	0,17	14	324,59
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	60		4,56	0,48	29,52	140,6	11	7	34	0,6	0,05	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	15,03	76,9	14	18	62	1,5	0,06	0	0
	ИТОГО:	615	0	39,36	11,77	81,19	597,2	225	184	473	6,3	0,36	17	355,88
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	45		2,97	0,54	17,82	88	11	18	59	1,5	0,06	0	0
	ИТОГО:	565	0	13,19	6,74	78,76	428,5	174	52	161	3,4	0,13	8	153,25
9 ДЕНЬ														
54-3г	Макароны отварные с сыром	200		10,55	9,1	38,21	277	208	14	133	1	0,08	0	44,88
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	60		4,56	0,48	29,52	140,6	11	7	34	0,6	0,05	0	0

Пром.	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	15,03	76,9	14	18	62	1,5	0,06	0	0
	ИТОГО:	505	0	22,76	13,64	95,26	594,9	401	73	359	4,2	0,23	1	62,13
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	200		6,01	7,33	35,38	231,5	83	44	144	1,6	0,18	14	11,12
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80		11,58	11,7	6,48	177,5	21	17	122	1,6	0,03	0	1,48
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	60		4,56	0,48	29,52	140,6	11	7	34	0,6	0,05	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45		2,97	0,54	17,82	88	11	18	59	1,5	0,06	0	0
	ИТОГО:	665	0	27,23	23,95	107,56	754,7	232	113	402	6,3	0,34	20	124,09
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	6060	0	268,19	141,7	931,26	6158,6	302	65	3856	56,8	3,21	171	2067,4
	ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	606	0	26,819	14,17	93,126	615,86	30,2	6,5	385,6	5,68	0,321	17,1	206,74

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.