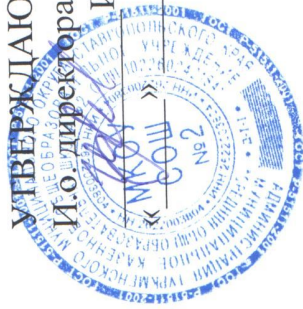


УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

И.Н. Матюга

2023 год



Десятидневное меню горячего питания учащихся, получающих начальное общее образование

*в Туркменском муниципальном округе
Ставропольского края на 2023-2024 учебный год.*

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва, ДеЛи принт, 2005

№ рец. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Pe	
			4	5												6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: понедельник

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
219/32	Сырники с молоком ступенным	150/50	19	20,3	39,8	422,2	0	2,4	0,8	5	72,4	160,9	42	1,4
379	Кофейный напиток	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
	Итого за завтрак	410	22,1	22,7	57	525,7	0	3,7	0,8	5	134,5	214,4	60,7	1,7
ОБЕД														
102	Суп картофельный с горохом	1/200	10,94	4,18	41,02	235,13	0,4	11	0	3,24	33	56,34	5,74	2,39
295	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1/90	12,16	18,08	11,84	259,2	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
143	Овощное рагу	1/150	2,1	12,3	15,75	181,5	0,165	2,7	65	0,79	38,78	121,58	42	1,19
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед	720	31,67	35,63	134,11	964,23	49,32	15,53	91,7	30,95	110,08	265,64	74,14	47,68

День: вторник

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	1/150	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
	Икра кабачковая промышленного производства	1/60	0,5	0,05	3,5	47,5	0,4	1,15	1,35	0	8,5	14,5	7	0,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Итого за завтрак	540	15,84	17,59	49,48	443,8	36,904	4,05	13,85	14,81	118,18	206,28	31,84	14,65
ОБЕД														
81	Борщ с капустой и картофелем	1/200	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874
229	Рыба с/м "Минтай" тушеная в томате с овощами	1/90	13,44	7,2	0	118,4	0,26	0,208	12,1	1,16	14,86	166,58	23,45	0,472
128	Пюре картофельное (при наличии оборудования)	90/60	13,29	2,11	11,2	81,91	0,07	1,23	70,88	0,7	187,05	273,24	18,51	0,49
Пром.	Сок яблочный	1/200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14	8	2,8

	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед	730	29,94	18,11	118,75	722,03	49,295	72,573	107,55	24,72	412,22	549,39	95,3	61,064

День: среда

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с сахаром	1/200	8,3	8,3	40	267	0,1	1,3	0,1	1	135,5	210	42,6	2,6
377	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Итого за завтрак	380	13,54	9,14	84,08	465,2	36,504	4,2	12,4	12,41	165,18	228,38	54,14	15

ОБЕД

60	Суп рисовый с картофелем	1/200	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02	27,745	23	6,24	1,101
203	Бефстроганов из мяса говядины	1/90	16,32	11,07	5,44	187	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0
75	Макаронные отварные с маслом сливочным крестьянским	1/50/5	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9
349	Икра свекольная	1/60	1,18	3,725	6,285	63,5	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5
	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед	780	34,07	30,495	125,465	935,77	71,063	24,83	102,07	22,82	131,825	315,15	84,09	89,001

День: четверг

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с сахаром	1/200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Итого за завтрак	380	10,76	7,66	92,26	476,8	36,406	10,4	12,3	11,72	86,9	119,1	43,3	13,8

ОБЕД

87	Щи из свежей капусты	1/200	9	2,1	3,1	31	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874
291	Плов из шылленка - бройлера	90/200	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	24,4	161,47	37,19	201,6
71	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17	2,2	1,8	1
	Яблоко свежее	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4

	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед	680,00	35,51	25,73	94,82	706,40	49,13	45,37	70,37	21,08	150,19	276,25	61,72	235,47

День: пятница
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная рисовая	1/150	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
379	Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Итого за завтрак	445	13,78	9,98	87,76	492,3	36,4	2,6	12,3	11,6	136,2	170,4	60,2	13,1

ОБЕД

108	Суп с клецками	1/200	9,25	1,91	24,38	151,73	0,1	4,3	0,01	0,55	23,06	75,04	19,76	1,05
295	Гуляш из отварного мяса пылосенка-бройлера	90/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61
	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
Пром.	Сыр Российский в нарезке	1/15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	132	75	5,5	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	175,6	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак	890	50,5	31,55	152,31	915,93	49,324	11,59	128,81	20,57	122,07	571,45	269,31	79,76

День: понедельник
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая овсяная молочная	1/150	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Итого за завтрак	430	11,84	10,54	68,48	408,5	36,504	4,2	12,4	11,71	180,58	206,68	64,44	15

ОБЕД

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02	27,745	23	6,24	1,101
295	Котлета из пылосенка бройлера	1/90	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
75	Икра свекольная	1/60	0,96	3,6	6,6	62,4	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5
174	Каша ячневая вязкая	1/150	13,18	10,68	59,2	174,2	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1

376	Чай с сахаром	200/15	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед	780	33,11	30,94	157,76	889,07	71,327	26,85	70,17	36,52	110,945	439,72	252,99	101,601

День: вторник

Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
401	Оладьи с повидлом	180/40	12,3	13,6	64,6	434,9	0	0,2	0	0,6	9,3	173,6	47,2	1,9
382	Какао с молоком	1/200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	121	90	14	1
	Итого за завтрак	420	15,2	16,1	89,4	568,9	0	1,2	0	0,6	130,3	263,6	61,2	2,9
ОБЕД														
119	Суп картофельный с горохом	1/200	10,94	4,18	41,02	235,13	0,4	11	0	3,24	33	56,34	5,74	2,39
278	Тефтели из мяса говядины в соусе сметанном с томатом	90/50	10,92	15,86	16,25	250	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	3,6	4,76	26,83	214,4	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед	680	41,57	21,98	178,19	848,87	64,714	23,2	85,16	40,42	110,93	385,24	231,62	101,66

День: среда

Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	1/150	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/60	0,5	0,05	3,5	47,5	0,4	1,15	1,35	0	8,5	14,5	7	0,35
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Итого за завтрак	390	18,68	19,93	51,46	485,3	36,9	2,45	13,85	14,7	162,9	250	45,3	14,85
ОБЕД														
87	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	9	2,1	3,1	31	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874
290	Мясо шпленка-бройлера, тушенное в соусе красном	90/50	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	0,75	16,5	15	92,9	15	20,8
171	Каша пшеничная рассыпчатая	1/120	5,43	7,2	34,08	223,2	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Яблоко свежее	1 шт	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2

	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед	720	33,59	26,69	103,7	747,4	49,191	58,693	23,12	35,41	136,52	249,72	110,87	52,374

День: четверг
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная рисовая	1/200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Итого за завтрак	440	13,78	9,98	87,76	492,3	36,4	2,6	12,3	11,6	136,2	170,4	60,2	13,1

ОБЕД

82	Борщ с капустой и картофелем	1/200	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874
284	Тефтели из мяса цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом	90/130	11,85	20,6	10,5	294	3,2	6,35	4,1	7,9	8,6	3,8	4,6	0,1
203	Макаронные отварные с маслом сливочным крестьянским	150/5	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9
	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед	720	30,22	35,96	122,26	987,12	52,392	48,393	75,07	28,63	166,94	209,77	60,63	86,874

День: пятница
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
204	Макаронные отварные с маслом сливочным крестьянским	180/36	7,5	9,1	21,5	199,5	0,1	0,1	0,1	0,9	75,5	71,7	11,7	0,9
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Икра кабачковая промышленного	1/60	0,5	0,05	3,5	47,5	0,4	1,15	1,35	0	8,5	14,5	7	0,35
	Итого за завтрак	430	13,06	10,01	75,56	471,2	36,906	2,65	13,75	12,32	109,1	97	26,8	14,55

ОБЕД

108	Суп картофельный с клецками	1/200	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02	27,745	23	6,24	1,101
235	Шницель рыбный	1/90	12,78	6,64	7,57	141	0,067	2,52	12,1	1,16	40,39	166,58	23,45	33,8
128	Пюре картофельное (при наличии оборудования)	1/150	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4
	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/60	0,5	0,05	3,5	47,5	0,4	1,15	1,35	0	8,5	14,5	7	0,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1

Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
Итого за завтрак	720	27,78	22,94	117,05	804,37	49,596	50,68	51,32	24,8	221,165	386,39	107,48	89,251
Итого за весь период	11825	496,54	413,66	2047,66	13351,19	848,28	415,76	909,29	392,39	3032,93	5574,96	1856,27	1063,39

Средняя стоимость дня:
Химический состав:
Белки 98,00
Жиры 49,654
Углеводы 41,3655
Энергетическая ценность 204,7655
1335,119

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4. 3648-20

Меню подготовил:
Техник- технолог МКУ "Центр по ОУО"
Л.С. Труханова