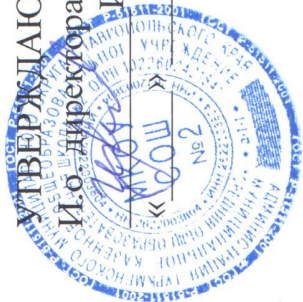


УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

И.Н. Матюта

2023 год



*Десятидневное меню горячего завтрака учащихся, получающих основное и среднее
общее образование
в Туркменском муниципальном округе
Ставропольского края на 2023-2024 учебный год.*

Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

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

№ реф. Сб. 2016 г.	I	2	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	Рс
				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
295	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8		
143	Овощное рагу	1/180	2,52	14,76	18,9	217,8	0,198	3,24	78	0,95	46,54	253,9	50,4	1,43		
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 завтрак	580	24,19	38,43	99,2	830,2	48,965	5,18	106,05	31,17	87,84	360,2	79,8	49,73		

День: вторник

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
229	Рыба с/м "Минтай" тушеная в томате с овощами	100/60	16,8	9	0	147,5	0,325	0,26	15,13	1,45	18,58	208,23	29,31	0,59		
128	Пюре картофельное(при наличии оборудования)	1/180	3,75	8,28	31,5	217,9	0,234	35,03	17,4	7,09	136,38	193,6	63,54	32,9		
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	580	27,2	18,33	90,52	627,8	49,263	38,19	53,83	22,25	185,84	422,81	110,69	60,09		

День: среда

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
60	Бифстроганов из мяса говядины	1/100	34,38	37,11	8,99	507,8	0,1	1,21	35,6	3,86	48,41	231,45	32,93	0		
203	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	180/7	6,48	7,6	43,9	270	0,175	0,048	58,56	0,71	44,1	109,43	37,8	63,48		
75	Икра свекольная	1/50	1,18	3,725	6,285	63,5	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5		
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 завтрак	680	48,51	49,505	124,675	1129,7	70,881	10,158	116,86	19,69	121,11	356,68	90,73	98,48		

День: четверг

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

291	Плов из пыленка - бройлера	100/250	24,34	28,16	39,84	510	0,113	2,34	60,25	1,19	30,5	193,76	46,49	252
	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	17,38	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	550,00	7,04	1,10	59,85	267,40	48,71	5,35	21,30	15,62	42,15	32,74	24,70	29,10

День: пятница

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

290	Гуляш из отварного мяса пыленка-бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8
	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
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
	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	745	35,43	34,48	143,12	860,4	49,621	4,49	69,4	34,62	93,26	437,8	246,75	96,75

День: понедельник

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

294	Котлета из мяса пыленка-бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8
75	Икра свекольная	1/60	0,5	0,05	3,5	47,5	0,4	1,15	1,35	0	8,5	14,5	7	0,35
	Каша ячневая вязкая	1/180	1,18	3,725	6,285	63,5	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	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	680	8,33	4,825	68,805	373,4	71,004	11,55	24,05	15,11	41,68	37,88	30,44	34,45

День: вторник

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

278	Тефтели из мяса говядины в соусе сметанном с томатом	100/50	13,65	19,83	20,31	103,13	0,1	1,2	35,63	3,86	48,41	231,45	32,94	0
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	4,32	5,712	47,16	257,28	0,4	0	36	3,88	37,3	283,32	187,68	42,4
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 завтрак	630	24,44	26,612	132,97	648,81	49,206	2,6	92,93	21,46	112,01	528,17	235,02	69,9

День: среда

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
290	Мясо цыпленка-бройлера, тушенное в соусе красном	100/300	13,73	7,56	15,59	186,05	18,95	13,5	29,83	23,95	12,79	0,88	3,66	30,84
171	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	8,14	10,8	51,12	334,8	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
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	580	28,52	19,41	125,73	783,25	67,994	16,4	81,13	40,89	74,72	257,96	177,9	92,74

День: четверг

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
297	Тефтели из мяса цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом	100/50	13,63	23,69	12,1	338,1	3,68	7,3	4,72	9,1	9,89	4,14	5,29	0,12
203	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	-180/7	6,48	7,6	43,9	270	0,175	0,048	58,56	0,71	44,1	109,43	37,8	63,48
	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 сухофрукты	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 завтрак	580	26,97	32,41	122,33	901,5	52,571	11,198	84,58	25,44	91,56	138,73	64,35	93,6

День: пятница

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
235	Шницель рыбный	1/100	15,98	8,3	9,46	176,3	0,084	3,15	37,1	1,45	50,49	208,23	29,31	42,25
128	Пюре картофельное(при наличии оборудования)	1/180	3,75	8,28	31,5	217,9	0,234	35,03	17,4	7,09	136,38	193,6	63,54	32,9
	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	850	26,88	17,68	103,48	704,1	49,422	42,23	77,15	22,25	226,25	437,31	117,69	102,1
	Итого за весь период	6455	257,51	242,78	1070,68	7126,56	557,64	147,35	727,28	248,50	1076,42	3010,28	1178,07	726,94

Средняя стоимость дня: 73,00

Химический состав:

Белки 26,431
Жиры 23,512
Углеводы 110,586
Энергетическая ценность 725,097

Меню подготовил:

Техник- технолог МКУ "Центр по ОУО"

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08

Л.С.Труханова