



**Меню горячего питания  
для обучающихся 5-11 классов  
МБОУ Талашкинской СШ**

**День 1**

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
			Б		Ж		У			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
№118	1) Суп гороховый с картофелем	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,42	40,3	2,02	0,23	15,25	0,02	-							
№ 1/1	2) Каша гречневая с молоком	180	7,85	4,27	30,55	194,4	118,13	207,31	97,48	2,90	0,22	1,16	0,02	-							
№ 422	3) Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,40	45,00	7,0	0,09	0,02	0,65	0,01	0,01							
№ 90	4) Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	156,6 0	106,5	17,40	0,76	0,05	0,24	0,03	-							
ГОСТ	5) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	0	0	0	0	0	-							
ГОСТ	6) Фрукты	100/120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-							
	<b>ИТОГО</b>		22,95	27,38	115,2 4	728,99	424,27	536,23	204,18	33,77	0,56	27,3	20,08	0,01							

**День 2**

№115	1) Суп овощной	250	2,02	5,37	11,40	104	30,12	55,10	21,95	0,8	0,008	21,26	0,03	-
№ 31	2) Картофельное пюре	150	324	5,60	22,05	156	69,49	96,70	34,48	14,39	0,15	25,95	0,03	-
№ 42	3) Гуляш из мяса курицы	80	33	14,39	15,66	199,20	13,17	122,42	53,96	0,97	0,03	3,41	0,01	-
№ 433	4) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,0	0,10	0,0	-
ГОСТ	5) Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9
ГОСТ	6) Фрукты	100/120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-
	<b>ИТОГО</b>		366,42	28,86	88,62	675,70	147,98	397,61	175,61	45,52	0,118	61,66	34,87	1,9

**День 3**

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ЭЦ	Ca		P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)		
																4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
№125	1 Суп картофельный с рыбой	250	7,42	4,76	20	156	28,59	141,55	40,3	1,37	0,17	24,30	0,03	-			
№ 54	2) Плов с курицей	150	41,8	17,73	41,76	347	32,99	200,22	82,43	1,63	0,07	4,66	0,02	-			
№ 433	3) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,0	0,10	0,0	-			
ГОСТ	4) Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9			
ГОСТ	5) Фрукты	100- 120	3	1	42	192	16	56	84	56	0,08	20	40	-			
	<b>ИТОГО</b>		58,12	26,5	122,2	815,60	104,7 8	493,16	229,95	60,36	0,36	50	54,85	1,9			

**День 4**

№126	1) Суп картофельный с фасолью	250	5,53	4,75	19,40	145	46,14	139,07	37,92	1,8	0,19	12,37	0,02	-
№ 45	2) Каша «Дружба» молочная	200	5,86	12,04	33,16	264	125,24	152,66	36,32	0,78	0,12	1,22	0,06	-
№ 422	3) Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,40	45,00	7,0	0,09	0,02	0,65	0,01	0,01
№ 29	4) Яйцо вареное	40-100	1,0	0,9	1,0	157	4,4	15,4	1,0	0,2	0,01	0,0	20,8	0,05
№ 90	5) Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	156,6	106,50	17,40	0,76	0,05	0,24	0,03	-
Гост	6) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>		20,42	25,56	91,51	858,59	430,08	498,63	99,64	3,63	0,39	13,88	20,92	0,06

**День 5**

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Энергетическая ценность (ккал)							Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)
			Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	P									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
№6	1) Борщ с картофелем	250	2,02	5,02	13,44	117	41,98	65,8	29,83	1,38	0,08	9,18	217,35	2,4			
№ 51	2) Рагу из курицы	170	46,3	19,58	30,8	316,2	52,27	211,01	95,91	2,03	0,12	27,91	-	-			
№ 433	3) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,25	8,24	4,40	0,86	0,0	0,10	-	-			
ГОСТ	4) Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9			
Гост	5) Овощи по сезону	60-100	0,48	0,06	1,56	8,4	30,40	6,12	0,35	0,01	0,02	5	-	-			
	<b>ИТОГО</b>		54,7	27,67	64,31	562,10	151,8	378,32	149,31	4,78	0,26	43,13	232,15	4,3			

**День 6**

№120	1) Суп картофельный с крупой пшено	250	2,37	4,6	17,22	122	18,57	57,4	26,67	0,97	0,12	16,5	0,02	-
№ 44	2) Запеканка рисовая с творогом, сгущенным молоком	170	13,14	11,59	76,18	467,50	216,72	267,99	51,97	1,07	0,08	0,65	0,07	-
№ 389	3) Чай с сахаром	200	1,3	0,0	23,73	96	40,20	36,50	26,25	0,83	0,02	1,0	-	-
№88	4) Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,8	27,40	9,94	0,62	0,04	0,0	0,05	1,9
ГОСТ	5) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	-	-	-	-	-	-
ГОСТ	6) Фрукты	100- 120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-
	<b>ИТОГО</b>		20,13	26,36	138,85	893,09	320,59	429,29	114,83	3,49	0,26	18,15	20,14	1,9



№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетиче- ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б		Ж	У	ЭЦ	Ca		P	Mg	Fe	В1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)		
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15			
1	2	3	2.52	5.5	17.62	133	25.95	78.5	26.97	1.02	0.11	17.26	0.03	-				
№103	1) Рассольник Ленинградский с перловой крупой	250	41.34	17.78	33.53	313	26.74	204.95	85.84	2.09	0.16	24.39	0.02	-				
№ 48	2) Жаркое по-домашнему из филе курицы	175	0.20	0.005	15.01	57	5.25	8.24	4.40	0.86	0.0	0.10	0.0	-				
№ 433	3) Чай с сахаром	200	5.7	3	3.5	63.5	21.96	87.15	18.82	0.5	0.04	0.94	14.8	1.9				
ГОСТ	4) Хлеб	30	0.96	1.02	6.7	54.59	37.3	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
ГОСТ	5) Кондитерское изделие	15	1.5	0.5	21	96	8	28	42	28	0.04	10	20	-				
Гост	6) Фрукты	100-120	51.2	27.37	77.92	629.49	147.49	424.96	136.38	4.48	0.33	52.17	34.85	1.9				
	<b>ИТОГО</b>																	

**День 10**

№53	1) Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	2.37	5.42	10.31	114	40.41	54.9	20.11	0.13	0.09	30.1	0.01	-
№ 33	2) Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	7.4	13.94	31.96	284	141.2 4	227.78	68.76	1.66	0.22	1.22	0.06	-
№ 431	3) Чай с сахаром и молоком	200	1.54	1.63	9.36	56	63.60	50.76	10.08	0.62	0.02	0.72	0.01	-
№ 88	4) Бутерброд с маслом	30/10	2.36	9.15	15.02	153	7.3	27.4	9.94	0.62	0.04	-	0.05	-
ГОСТ	5) Фрукты	100/120	1.5	0.5	21	96	8	28	42	28	0.04	10	20	-
Гост	6) Кондитерское изделие	15	0.96	1.02	6.7	54.59	37.3	40	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>		16.13	31.66	94.35	757.59	297.8 5	428.84	150.89	31.03	0.41	42.04	20.12	-