



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

А.П. Майорова

Приказ № 94 от 30.08.2024 г.

**Меню горячего питания
для обучающихся, посещающих ГПД
в МБОУ Талашкинской СШ**

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)
			4	5	6	7	8	9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
№ 1/1	1) 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	2) 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	3) Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	156,6 0	106,5	17,4	0,76	0,05	0,24	0,03	-			
ГОСТ	4) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	0	0	0	0	0	-			
ГОСТ	5) Фрукты	100- 120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-			
	ИТОГО		17,47	22,64	95,50	582,99	380,43	426,81	163,88	31,75	0,33	12,05	20,06	0,01			

День 2

№ 31	1) Картофельное пюре	150	324	5,60	22,05	156	69,49	96,70	34,48	14,39	0,15	25,95	0,03	-
№ 42	2) Гуляш из мяса курицы	60	24,75	10,79	11,34	149,40	9,88	91,81	40,47	0,73	0,02	2,56	-	-
№ 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) Овощи по сезону	60-100	0,48	0,06	1,56	8,4	30,40	6,12	0,35	0,01	0,02	5	-	-
	ИТОГО		355,13	19,45	53,86	434,3	136,97	290,02	98,52	16,49	0,23	34,45	14,83	1,9

День 3

№ 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			У				ЭЦ	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) мкг	E(ТЭ)
			4	5	6	7	8	9										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
№ 54	1) 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	-				
ГОСТ	2) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	-	-	-	-	-	-				
№ 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				
№ 90	5) Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	156,6	106,5	17,40	0,76	0,05	0,24	0,03	-				
	ИТОГО		76,14	27,01	81,91	690,69	254,0 ₉	442,11	123,05	3,75	0,16	5,94	14,85	1,9				

День 4

№ 45	1) 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	2) 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
№ 21	3) 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
ГОСТ	4) Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	156,6	106,5	17,40	0,76	0,05	0,24	0,03	-
№ 20														
	ИТОГО		14,02	19,79	71,41	659	346,64	319,56	61,72	1,83	0,2	2,11	20,9	0,06

День 5

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
№ 49	1) 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	2) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,25	8,24	4,40	0,86	0,0	0,10	-	-				
ГОСТ	3) 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				
№ 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) Овощи по сезону	60-100	0,48	0,06	1,56	8,4	30,40	6,12	0,35	0,01	0,02	5	-	-				
	ИТОГО		55,04	31,79	65,89	598,10	117,18	339,92	129,42	4,02	0,22	33,95	14,85	1,9				

День 6

№ 44	1) 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	-
№ 433	2) Чай с сахаром	200	1,3	0,0	23,73	96	40,20	36,50	26,25	0,83	0,02	1,0	-	-
№ 88	3) Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,8	27,4	9,94	0,62	0,04	-	0,05	1,9
ГОСТ	4) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	0	0	0	0	0	-
ГОСТ	5) Фрукты по сезону	100-120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-
	ИТОГО		19,26	22,26	136,63	867,09	309,02	399,89	130,16	30,52	0,18	11,65	20,12	1,94

День 7

№ 25	1) Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,61	43,06	270	17,23	207,16	138,75	4,66	0,28	0,0	0,03	-
№ 46	2) Бефстроганов из филе курицы	60	32,32	18,94	17	248,8	30,69	135,72	54,72	1,05	0,05	3,44	0,06	-
№ 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	0,0	-
ГОСТ	4) Хлеб	30	5,7	3	3,35	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	-	-
	ИТОГО		47,44	28,62	79,98	647,70	105,5 3	444,39	217,04	7,08	0,39	9,48	14,89	1,9

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)
			4	5	6	7	8	9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
№ 27	1) Макароны с сыром	180	7,23	11,29	36,21	288,41	169,2 9	144,28	31,60	0,99	0,14	0,24	0,008	-			
№ 431	2) Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	63,60	50,76	10,08	0,62	0,02	0,72	0,01	-			
№ 88	3) Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,8	27,4	9,94	0,62	0,04	-	0,05	1,9			
ГОСТ	4) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	0	0	0	0	0	-			
	ИТОГО		12,09	23,09	67,29	552	277,49	262,44	51,62	2,23	0,2	0,96	0,07	-			

№ 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
1	2	3	41,34	17,78	33,53	313	26,74	204,95	85,84	2,09	0,16	24,39	0,02	-				
№ 48	1) 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	2) 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	3) 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	4) Кондитерское изделие	15	0,48	0,06	1,56	8,4	30,40	6,12	0,35	0,01	0,02	5	-	-				
ГОСТ	5) Овощи по сезону	60-100																
	ИТОГО		48,68	21,87	60,3	496,49	121,64	346,46	109,41	3,46	0,22	30,43	14,82	1,9				

День 10

№ 33	1) Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	7,4	13,94	31,96	284	141,24	227,78	68,76	1,66	0,22	1,22	0,06	-
№ 431	2) Чай с сахаром и молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	63,6	50,76	10,08	0,62	0,02	0,72	-	-
№ 88	3) Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,8	27,4	9,94	0,62	0,04	-	0,05	-
№ 29	3) Яйцо	40-100	1	0,9	1	157	4,4	15,4	1	0,2	0,1	-	20,8	0,5
ГОСТ	4) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО		12,99	26,64	64,04	704,59	254,34	361,34	147,92	3,1	0,38	1,94	20,91	0,5