

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

А.П. Майорова

Приказ № 3 от 01.09.2024 г.



Меню горячего питания

для обучающихся 1-4 классов

МБОУ Талашкинской СШ

День 1

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Энергетическая ценность (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)	
			4	5													6
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	40,30	2,02	0,23	15,25	0,02	-			
№ 1/1	2) Каша гречневая с молоком	150	6,54	3,56	25,46	162	98,44	172,76	81,23	2,42	0,18	0,97	0,015	-			
№ 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			
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 0	106,5	17,40	0,76	0,05	0,24	0,03	-			
ГОСТ	7) Фрукты	100-120	1,5	0,5	21,0	96	8	28,0	42,0	28,0	0,04	10,0	20,0	-			
№29	8) Яйцо	40-100	1,0	0,9	1	157	4,4	15,4	1	0,2	0,1	-	20,8	0,5			
	ИТОГО		27,38	19,55	107,95	862,50	393,64	564,23	207,75	33,99	0,66	28,05	55,67	1,96			

День 2

№ 115	1) Суп овощной	250	2,02	5,37	11,40	104	30,12	55,10	21,95	0,80	0,008	21,26	0,03	-
№ 31	2) Картофельное пюре	150	3,24	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	100	82,5	35,98	39,14	498	33,92	122,42	134,90	2,42	0,03	-	0,01	-
№ 433	4) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,25	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-
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) Овощи по сезону	60-100	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	6,12	0,35	0,01	0,02	5	0	-
	ИТОГО		94,14	50,02	92,66	886,90	191,14	375,73	124,90	18,98	0,25	53,25	14,87	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			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ГЭ)	
			4	5	6	7	8	9										10
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	24,3	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	-				
№ 88	3) Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,3	27,40	9,94	0,62	0,04	-	0,05	-				
№ 433	4) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-				
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	15	96	8	28	42	28	0,04	10	20	0,4				
	ИТОГО		58,98	35,15	110,29	872,50	104,08	492,56	197,89	32,98	0,36	40	34,9	2,3				

День 4																		
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетиче- ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б		Ж		У			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ГЭ)	
			4	5	6	7	8	9										10
№ 126	1) Суп картофельный с фасолью	250	5,53	4,75	19,40	145	46,14	139,07	37,92	1,80	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				
ГОСТ	4) Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,9	113,22	50	50,05	0,1	0,02	0,08	-	-	-				
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) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	-	-	-	-	-	-				
ГОСТ	7) Йогурт	1 шт. 125 г	3,2	3,2	3,7	59	28	26	4	0,6	0,03	8	-	-				
	ИТОГО		23,1	26,06	113,67	804,31	369,04	539,93	104,16	3,79	0,18	23,18	14,89	1,91				

День 5

№ рецептуры сборника технологически х нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая 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				
№ 50	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				
№ 49	2) Рагу из курицы	170	46,30	19,58	30,80	316,2	52,27	211,01	95,91	2,03	0,12	27,91	-	-				
ГОСТ	3) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
№ 433	4) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-				
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	15	96	8	28,0	42,0	28,0	0,04	10,0	20,0	0,4				
	ИТОГО		56,68	29,125	84,45	704,29	166,75	440,20	190,96	32,77	0,28	48,13	252,15	4,96				

День 6

№ 120	1) Суп картофельный с крупой пшено	250	2,37	4,60	17,22	122	18,57	57,40	26,67	0,97	0,12	16,50	0,02	-				
№ 44	2) Запеканка рисовая с творогом, стуженным молоком	170	13,14	11,59	78,18	467,5	216,72	267,99	51,97	1,07	0,08	0,65	0,07	-				
№ 389	3) Компот из кураги	200	1,3	0,0	23,73	96	40,20	36,50	26,25	0,83	0,02	1,0	-	-				
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 по сезону	100- 120г	1,5	0,5	15	96	8	28,00	42,00	28,00	0,04	10,0	20,0	0,4				
ГОСТ	6) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	36,3	40	-	-	-	-	-	-				
	ИТОГО		24,97	20,53	144,33	899,59	342,75	517,04	165,71	31,37	0,30	29,09	34,89	2,3				

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	День 7										Витамины (мг)				
	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетиче- ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ЭЦ	Ca		P	Mg	Fe	В1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
№ 7	1) Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	19,72	67,35	27,02	0,99	0,12	16,50	0,02	-	
№ 25	2) Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,61	43,06	270	17,23	207,16	138,75	4,66	0,28	0,00	0,03	-	
№ 46	3) Бефстроганов из филе курицы	100	40,40	23,68	21,21	311	40,86	169,65	68,40	1,31	0,06	4,30	0,07	-	
№ 433	3) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-	
ГОСТ	5) 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	6) Овощи по сезону	60-100	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	6,12	0,35	0,01	0,02	5	0	0	
	ИТОГО		58,38	37,91	104,96	848,9	135,41	545,67	257,71	8,33	0,52	26,84	14,92	1,9	
День 8															
№ 52	1) Суп картофельный с мясом кур	250	8,4	6,44	28	189,28	24,98	130,7	47,2	4,87	0,20	28	0,04	-	
№ 27	2) Макароны с сыром	180	7,23	11,29	36,21	288,41	169,29	144,28	31,60	0,99	0,14	0,24	0,008	-	
№ 431	3) 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	-	
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	
№ 88	5) Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,3	27,40	9,94	0,62	0,04	0,00	0,05	-	
Гост	6) Фрукты	100-120	1,5	0,5	15	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-	
	ИТОГО		26,9	34,66	95,84	841,78	267,08	551,79	196,80	36,27	0,52	40,88	34,91	1,9	

День 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			Ca	P	Mg	Fe	BI	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				
№ 103	1) Рассольник Ленинградский с перловой крупой	250	2,52	5,50	17,62	133	25,95	78,50	26,97	1,02	0,11	17,26	0,03	-				
№ 48	2) Жаркое по-домашнему из филе курицы	175	41,34	17,78	33,53	313	26,74	204,95	85,84	2,09	0,16	24,39	0,02	-				
№433	3) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-				
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) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Гост	6) Фрукты	100-120	1,5	0,5	21,0	96	8	28,0	42,0	28,0	0,04	10,0	20,0	-				
	ИТОГО		52,22	27,81	97,36	717,09	125,19	446,84	178,03	32,47	0,35	52,69	34,85	1,9				

День 10

№ 53	1) Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	2,37	5,42	10,31	114	40,41	54,90	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	141,24	227,78	68,76	1,66	0,22	1,22	0,06	-
№ 88	3) Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,8	27,40	9,94	0,62	0,04	-	0,05	-
№ 433	4) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-
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	21,0	96	8	28,0	42,0	28,0	0,04	10,0	20,0	-
	ИТОГО		19,36	29,37	101,05	767,50	256,76	349,97	128,89	31,1	0,35	41,38	34,87	1,9