

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

А.П. Майорова

Приказ № 3 от 09.01. 2024 г.



Меню горячего питания

для обучающихся, посещающих ГПД

МБОУ Талашкинской СШ

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетиче- ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					
			День 1							Витамины (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	
№ 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	-	
	ИТОГО		15,97	22,14	74,5	486,99	372,43	398,81	121,88	3,75	0,29	2,05	0,06	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	
	ИТОГО		354,65	19,39	52,30	425,9	106,57	283,90	98,17	16,48	0,21	29,45	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		Ж		У			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)		
			4	5	6	7	8	9										10	11
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					
	ИТОГО		70.38	21.76	66.97	557.69	97.49	335.61	105.65	2.99	0.11	5.7	14.82	1.9					

День 4

№ 45	1) Каша «Дружба» молочная	180	5,02	10,3	28,42	226,28	107,3 5	138,85	31,13	0,67	0,1	1,05	0,05	-					
№ 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) Хлеб пшеничный	30	0.45	0.45	24.9	113.22	50	50.05	0.1	0.02	0.08	-	-	-					
	ИТОГО		7,87	13,27	76,63	601,50	222,15	249,30	39,23	0,98	0,21	1,7	20,86	0,06					

День 5

№ 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	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)			
																4	5	6
1	2	3	46,3	19,58	30,8	316,2	52,27	211,01	95,91	2,03	0,12	27,91	-	-				
№ 49	1) Рагу из курицы	170	0,20	0,005	15,01	57	5,25	8,24	4,40	0,86	0,0	0,10	-	-				
№ 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																
	ИТОГО		52,20	22,58	49,31	436,70	79,48	306,40	119,13	3,39	0,16	28,95	14,8	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
	ИТОГО		16,8	20,74	114,93	716,50	264,72	331,89	88,16	2,52	0,14	1,62	0,12	1,9

День 7

№ 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	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)		
																4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
№ 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			
	ИТОГО		40,59	22,24	49,85	705,10	64,8	492,11	87,84	2,74	0,12	4,48	14,86	1,9			

День 8

№ 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	-
ГОСТ	3) Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,9	113,22	50	50,05	0,1	0,02	0,08	-	-	-
	ИТОГО		9,22	13,37	70,47	457,63	282,29	245,09	41,78	1,63	0,24	0,96	0,02	-

День 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	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					
№ 48	1) Жаркое по-домашнему из филе курицы	130	30,71	13,21	24,91	232,51	19,86	152,25	63,77	1,55	0,12	18,12	0,01	-					
№ 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	0,0	-					
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					
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		37,57	17,24	50,12	407,60	84,37	287,64	80,99	2,91	0,16	19,16	14,81	1,9					

День 10

№ 33	1) 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	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	-				
	ИТОГО		11,3	24,72	56,34	493	212.6 4	305,94	146,92	2,9	0,28	1,94	0,11	-				