

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

А. П. Майорова

Приказ № 157 от 22.11.2024 г.



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

День 1

№ 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	12
№ 33	2 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	200 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	30/10 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	40-100 3) Яйцо	40-100	1	0.9	1	157	4.4	15.4	1	0.2	0.1	-	20.8	0.5						
ГОСТ	15 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						

День 2

№ 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	6
1	2	3	7,85	4,27	30,55	194,4	118,13	207,31	97,48	2,90	0,22	1,16	0,02	-				
№ 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 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	ЭЦ	Ca		P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) мкг	E(ТЭ)				
																4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
№ 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 4

№ 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	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	-					

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)							
			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			
№ 48	1) 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	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			
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		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 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

№ 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	14	15					
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 8

№ 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	-
№ 90														
	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 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)							
											Са	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)
			Б	Ж	У	ЭЦ	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) Овоши 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 10

№ 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

День 6

№ рецептур ы сборника технолог ических нормати вов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет и-ческая ценност ь (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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
№ 44	1) Запеканка рисовая с творогом, стуженным 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	30,5 2	0,18	11,65	20,12	1,94				

День 8

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
№ 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	-	
	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 10

№ 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			
№ 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	105,53	444,39	217,04	7,08	0,39	9,48	14,89	1,9			