|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецепт. | **Наименование блюд** | **Выход блюд** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
|  | **обед** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 8,75 | 1,5 | 17,25 | **115,5** |
| 265 | Плов из говядины | 150 | 4,1 | 7,3 | 18,3 | **250,7** |
| 62 | Салат витаминный | 60 | 1,0 | 2,6 | 2,9 | **38,9** |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 1,6 | 0 | 33,6 | **123,0** |
|  | Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,6 | **63,0** |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1,0 | 15,2 | **80,0** |
|  | **ИТОГО** | **720** | **19,75** | **12,8** | **99,85** | **671,1** |

# Согласовано: Утверждаю:

**Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_ИП Кипкеева А.М.. Директор МБОУ «СОШ № 1ст. Сторожевой**

**им.М.И.Бруснёва»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.С.Попова**

**10-дневное меню рационов питания учащихся 1-4 классов МБОУ «СОШ № 1 ст.Сторожевой им.М.И.Бруснёва»**

**на 2023- 2024 учебный год.**

**Понедельник** (первая неделя)

**Вторник** (первая неделя)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецепт. | **Наименование блюд** | **Выход блюд** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
|  | **обед** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 250 | 8,0 | 4,7 | 22,5 | **179,3** |
| 268 | Котлета из говядины запеченная с соусом | 90 | 11,3 | 15,1 | 8,2 | **214,0** |
| 171 | Гречка отварная | 150 | 6,0 | 5,7 | 26,7 | **182,8** |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 1,6 | 0 | 33,6 | **123,0** |
|  | Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,6 | **63,0** |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1,0 | 15,2 | **80,0** |
|  | **ИТОГО** | **750** | **31,2** | **26,9** | **118,8** | **842,1** |

**Среда** (первая неделя)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецепт. | **Наименование блюд** | **Выход блюд** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
|  | **обед** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 2,5 | 5,8 | 16,3 | **128,6** |
| 278 | Тефтели из говядины в соусе с овощами | 90 | 8,9 | 8,8 | 8,7 | **155,0** |
| 203 | Макароны отварные с/м | 150 | 5,1 | 0,6 | 34,5 | **168,0** |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 1,6 | 0 | 33,6 | **123,0** |
|  | Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,6 | **63,0** |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1,0 | 15,2 | **80,0** |
|  | **ИТОГО** | **750** | **22,4** | **16,6** | **120,9** | **717,6** |

**Четверг** (первая неделя)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецепт. | **Наименование блюд** | **Выход блюд** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
|  | **обед** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| 96 | Борщ со свежей капустой | 250 | 8,3 | 6,3 | 11,3 | **120,3** |
| 292 | Курица, тушённая с овощами | 100 | 2,9 | 11,3 | 37,6 | **222,0** |
| 302 | Каша пшенная с/м | 150 | 6,0 | 6,8 | 39,0 | **229,5** |
| 2 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1,0 | 2,6 | 2,9 | **38,9** |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 1,6 | 0 | 33,6 | **123,0** |
|  | Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,6 | **63,0** |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1,0 | 15,2 | **80,0** |
|  | **ИТОГО** | **820** | **24,1** | **28,4** | **152,2** | **876,7** |

**Пятница** (первая неделя)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецепт. | **Наименование блюд** | **Выход блюд** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
|  | **обед** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 9,3 | 8,0 | 9,3 | **151,5** |
| 189 | Биточки из говядины с соусом | 90 | 11,3 | 15,1 | 8,2 | **214,0** |
| 171 | Рис отварной с/м | 150 | 3,6 | 0,9 | 39,8 | **183,0** |
| 62 | Салат витаминный | 60 | 1,0 | 2,6 | 2,9 | **38,9** |
| 349 | Компот из с/х фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 8,7 | **102,7** |
|  | Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,6 | **63,0** |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1,0 | 15,2 | **80,0** |
|  | **ИТОГО** | **810** | **29,9** | **28,0** | **96,7** | **833,1** |

**Понедельник** (вторая неделя)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецепт. | **Наименование блюд** | **Выход блюд** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
|  | **обед** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 250 | 8,0 | 4,7 | 22,5 | **79,3** |
| 267 | Шницель из говядины с соусом | 90 | 11,3 | 15,1 | 8,2 | **214,0** |
| 171 | Гречка отварная | 150 | 6,0 | 5,7 | 26,7 | **182,8** |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 1,6 | 0 | 33,6 | **123,0** |
|  | Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,6 | **63,0** |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1,0 | 15,2 | **80,0** |
|  | **ИТОГО** | **750** | **31,2** | **26,9** | **118,8** | **742,1** |

**Вторник** (вторая неделя)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецепт. | **Наименование блюд** | **Выход блюд** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
|  | **обед** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 8,75 | 1,5 | 17,25 | **115,5** |
| 268 | Котлета из говядины с соусом | 90 | 11,3 | 15,1 | 8,2 | **214,0** |
| 203 | Макароны отварные с/м | 150 | 5,1 | 0,6 | 34,5 | **168,0** |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 1,6 | 0 | 33,6 | **123,0** |
|  | Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,6 | **63,0** |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1,0 | 15,2 | **80,0** |
|  | **ИТОГО** | **750** | **31,05** | **18,6** | **121,35** | **763,5** |

**Среда** (вторая неделя)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецепт. | **Наименование блюд** | **Выход блюд** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
|  | **обед** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 2,5 | 5,8 | 16,3 | **128,6** |
| 259 | Жаркое по домашнему с говядиной | 150 | 12,6 | 9,0 | 69,2 | **270,7** |
| 62 | Салат витаминный | 60 | 1,0 | 2,6 | 2,9 | **38,9** |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 1,6 | 0 | 33,6 | **123,0** |
|  | Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,6 | **63,0** |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1,0 | 15,2 | **80,0** |
|  | **ИТОГО** | **720** | **22,0** | **18,8** | **149,8** | **704,2** |

**Четверг** (вторая неделя)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецепт. | **Наименование блюд** | **Выход блюд** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
|  | **обед** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 9,3 | 8,0 | 9,3 | **151,5** |
| 189 | Биточки из говядины в соусе | 90 | 11,3 | 15,1 | 8,2 | **214,0** |
| 171 | Гречка отварная | 150 | 6,0 | 5,7 | 26,7 | **182,8** |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 1,6 | 0 | 33,6 | **123,0** |
|  | Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,6 | **63,0** |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1,0 | 15,2 | **80,0** |
|  | **ИТОГО** | **750** | **32,5** | **30,2** | **105,6** | **814,3** |

**Пятница** (вторая неделя)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецепт. | **Наименование блюд** | **Выход блюд** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
|  | **обед** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| 96 | Борщ со свежей капустой | 250 | 8,3 | 6,3 | 11,3 | **120,3** |
| 203 | Рыба жареная в соусе с овощами | 100 | 6,3 | 8,0 | 6,4 | **120,8** |
| 203 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 0,6 | 34,5 | **168,0** |
| 349 | Компот из с/х фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 8,7 | **102,7** |
|  | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | **33,0** |
|  | Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,6 | **63,0** |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1,0 | 15,2 | **80,0** |
|  | **Итого** | **860** | **24,8** | **16,7** | **89,5** | **687,8** |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Среднее потребление пищевых продуктов | | | | | |
|  | Дни | белки | жиры | углеводы | Эн. ценность |
|  | 1 | **19,75** | **12,8** | **99,85** | **671,1** |
|  | 2 | **31,2** | **26,9** | **118,8** | **842,1** |
|  | 3 | **22,4** | **16,6** | **120,9** | **717,6** |
|  | 4 | **24,1** | **28,4** | **152,2** | **876,7** |
|  | 5 | **29,9** | **28,0** | **96,7** | **833,1** |
|  | 6 | **31,2** | **26,9** | **118,8** | **742,1** |  |
|  | 7 | **31,05** | **18,6** | **121,35** | **763,5** |
|  | 8 | **22,0** | **18,8** | **149,8** | **704,2** |
|  | 9 | **32,5** | **30,2** | **105,6** | **814,3** |
|  | 10 | **24,8** | **16,7** | **89,5** | **687,8** |
| Итого за 10 дней | | 26,89 | 22,39 | 117,35 | 775,25 |

При составлении примерного меню использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания – М. ДеЛи плюс, 2011г

Согласно СанПин для дополнительного обогащения блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих блюд.