

МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.С.Алпатова

наименование образовательной организации

Утверждаю

Директор МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.С.Алпатова

_____ З.В.Кузнецова
" ____ " _____ 2023г.

Примерное десятидневное меню двухкратного горячего питания для учащихся военнослужащих, добровольцев, мобилизованных на период сентябрь 2024-декабрь 2024 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 день													
Завтрак													
299	Каша пшенная молочная	250	5	0	11,2	242	120,4	33,5	144,7	0,4	51,8	0,05	0,81
684	Чай с сахаром	250	0,53	0	9,87	61,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
780	Булочка школьная	50	5,01	1,92	26,91	167	13,5	19,4	46,1	0,88	0,09	0	0
	Итого:	550	10,54	1,92	47,98	470,6	149,23	65,17	214	3,41	51,89	2,18	0,81
	Итого:	550	21,08	3,84	95,96	941,2	298,46	130,34	428	6,82	103,78	4,36	1,62
Обед													
40	Салат витаминный	60	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-
148	Суп гороховый	250	1.8/1.67	4.9/0.18	14.3/11.16	88.5/32.93	29.58/3.31	36/2.61	86.98/11.98	2.03/0.21	0.2/0.02	5,83	-
511	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-
423	Бефстроганов из говядины	90	5,47	9,2	3	177,87	15,4	14,02	46,33	1,53	0,07	3,73	-
639	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	23	7	12	0,45	0,2	15	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-

		Итого:	800	20,95	23,64	107,59	759,43	72,19	84,63	263,29	7,32	0,59	24,56	0
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
2 день														
Завтрак														
340	Омлет	250	5,39	9,6	1,02	214	39,86	6,24	87,3	1,02	0,04	0,1	125,5	
3	Хлеб, сыр	30/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11	
692	Какао	250	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	0	0	
		Итого:	550	14,97	18,57	41,52	496,1	312,36	41,25	294,4	3,51	59,06	0,14	125,61
Обед														
42	Салат из моркови с яблоком	60	1,3	3,31	9,1	70	-	-	-	-	-	-	-	-
109	Борщ со сметаной	250	1,45	3,93	100,75	155,3	35,5	21	42,58	3,12	0,04	8,23	-	
203	Картофельное пюре	150	3,6	6,6	6,63	244,73	-	-	-	-	-	-	-	
374	Рыба запеченная	90	4,3	4,6	5	77	-	-	-	-	-	-	-	
639	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	23	7	12	0,45	0,2	15	-	
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-	
		Итого:	800	15,76	19,5	170,8	775,13	59,4	53	160,58	6,67	0,34	123,23	-
3 день														
Завтрак														
311	Каша гречневая с сахаром	245/5	6	10,85	42,9	238	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98	
3	Хлеб с маслом сливочным	30/20	4,11	19,26	17,46	288,55	0,08	1,05	0,28	0,03	1,04	17,8	48,5	
684	Чай с сахаром	250	0,53	0	9,87	61,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0	
		Итого:	550	10,64	30,11	70,23	588,15	146,11	49,82	180,88	2,76	55,84	19,99	49,48
Обед														
112	Огурцы в нарезке	60	0,34	3,5	0,9	36	1,35	6,5	14,31	0,24	0,15	3,32	-	
137	Суп с фрикадельками	250	2,35/5.1	2.8/2.5	16.45/0.41	100.4/61.0	-	-	-	-	-	-	-	
301	Плов из птицы	240	30,9	28,9	82,16	404	-	-	-	-	-	-	-	
701	Сок	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-	
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-	
		Итого:	800	47,2	41,3	154,5	887	2,3	60,8	252,3	5,7	0,28	5,1	-
№ ре-				Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг

цептуры	Наименование олода	Выход г	Пищевые вещества		Энерг. ценность		Минер. вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
4 день													
Завтрак													
366	Запеканка творожная со	240/10	16,27	8,74	24,86	343	158,5	26,6	183,8	0,41	0,052	0,39	58,5
692	Какао	250	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	0	0
797	Печенье	50	0	2,8	2,5	38,2	181	0	1,2	0	0,04	0,4	25
	Итого:	550	20,05	12,21	53,36	506,3	472,8	52,16	296,1	2,41	0,112	0,79	83,5
Обед													
56	Кукуруза консервированная	60	2,2	-	11,2	26	-	-	-	-	-	-	-
181	Суп картофельный с рыбой	250	8,61	8,4	14,34	217,25	37	38,2	141,8	2,03	0,09	7,29	12,3
511	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-
451	Котлета	90	15,9	14,4	16	261	40,29	24	124,29	6,69	0,05	1,32	24,93
636	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	37,34	28,38	117,23	900,75	78,19	87,2	372,09	11,82	0,24	8,61	37,23
5 день													
Завтрак													
311	Каша геркулесовая молочная с	250	8,31	13,1	37,6	303	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96
3	Хлеб, сыр	30/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
684	Чай с сахаром	250	0,53	0	9,87	61,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
	Итого:	550	14,64	21,4	61,97	521,6	304,13	92,52	359,1	4,35	113,8	2,35	1,07
Обед													
51	Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,0	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
132	Рассольник со сметаной	250	1.25/0.26	3.22/1.5	7.66/0.36	173/16.2	0.05/0.03	0.03/0.01	7.11/0.04	8.69/8.8	0.48/0.02	-	-
511	Рис отварной	150	3,6	4,8	20,45	167	39,98	27,75	1,01	8,66	0,14	1,08	-
498	Голень куриная	90	7,81	11,75	1,44	163	41,49	8	65,95	0,73	0,02	0,38	56,3
701	Сок	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	22,33	28,49	89,52	861,1	84,65	107,82	341,24	33,84	0,81	10,93	56,3
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
6 день													

Завтрак													
333	Макароны запеченные с сыром	300	6,76	11,43	21,61	216	48,92	11,14	85,2	1,07	0,05	0,33	79,9
-	Коктейль молочный	200	2,7	25,2	0,81	116	37	1,6	3,7	0,05	0,5	0,5	12
780	Булочка школьная	50	5,01	1,92	26,91	167	13,5	19,4	46,1	0,88	0,09	0	0
	Итого:	550	14,47	38,55	49,33	499	99,42	32,14	135	2	0,64	0,83	91,9
Обед													
17	Салат "Московский"	60	0,5	2,43	2,5	35	1,18	8,9	25,3	0,34	0,02	3,25	-
139	Суп картофельный с фасолью	250	3,9	4,6	14,6	116	29,58	36	86,98	2,03	0,2	5,83	-
511	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-
451	Котлета	90	15,9	14,4	16	261	40,29	24	124,29	6,69	0,05	1,32	24,93
705	Напиток из шиповника	200	1,04	0	26,9	107,4	-	2,67	2,13	0,53	0,01	100	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	31,81	26,85	111,81	818,3	71,95	96,57	344,7	12,69	0,38	110,4	24,93
7 день													
Завтрак													
314	Каша гречневая молочная	250	11	2,8	72	362	124,6	28,3	80,5	0,8	60,8	0,08	0,98
3	Хлеб, сыр	30/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
684	Чай с сахаром	250	0,53	0	9,87	61,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
	Итого:	550	14,33	19,3	67,37	469,6	283,93	55,22	268,8	3,42	114	2,23	0,97

Обед													
111	Помидоры свежие	60	0,31	3,3	0,7	40	1,4	5,6	11,31	0,23	0,11	2,32	-
148	Суп вермишелевый	250	2,8	5,8	13,9	120	-	-	-	-	-	-	-
216	Запеканка картофельная	240	2.4/3.0	7.9/8.7	18.8/23.1	160/177	-	-	-	-	-	-	-
701	Сок	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	17,06	29,27	111,11	782,7	2,3	59,93	249,31	5,73	0,24	3,79	
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
8 день													
Завтрак													
315	Запеканка рисовая	250	4,75	4,25	25	276	64,64	29,1	133,3	0,96	0,06	0,16	0,01
684	Чай с сахаром	250	0,53	0	9,87	61,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
797	Печенье	50	0	2,8	2,5	38,2	181	0	1,2	0	0,04	0,4	25
Итого:		550	5,3	7,1	37,4	376	261,0	41,4	157,7	3,1	0,1	2,7	25,0
Обед													
71	Винегрет	60	0,85	6,65	5	83,25	15,2	10,1	108	0,4	0,01	25	-
123	Щи со сметаной	250	1,78	4,9	6,13	105,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
511	Рис отварной	150	3,6	4,8	20,45	167	39,98	27,75	1,01	8,66	0,14	1,08	-
454	Бедро куриное	90	15	9,9	6,5	196	-	-	-	-	-	-	-
636	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	26,34	27,31	87,37	780,05	96,26	147,95	249,31	12,81	0,29	51,13	
9 день													
Завтрак													
340	Омлет	250	5,39	9,6	1,02	214	39,86	6,24	87,3	1,02	0,04	0,1	125,5
3	Хлеб, сыр	30/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
692	Какао	250	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	0	0
Итого:		550	14,97	18,57	41,52	496,1	312,36	41,25	294,4	3,51	59,06	0,14	125,61
Обед													

43	Салат капустный	60	0,85	3,05	5,41	62,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
136	Суп крестьянский с крупой	250	5	3	6	104	-	-	-	-	-	-	-
511	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-
374	Рыба запеченная	90	4,3	4,6	5	77	-	-	-	-	-	-	-
701	Сок	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	24,22	18,74	97,42	697,54	2,05	62,33	252,15	0,39	0,15	25,9	
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
10 день													
Завтрак													
314	Каша манная молочная	250	6	10,85	42,9	238	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
3	Хлеб с маслом сливочным	30/20	4,11	19,26	17,46	288,55	0,08	1,05	0,28	0,03	1,04	17,8	48,5
684	Чай с сахаром	250	0,53	0	9,87	61,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
Итого:		550	10,64	30,11	70,23	588,15	146,11	49,82	180,88	2,76	55,84	19,99	49,48
Обед													
42	Салат из моркови с яблоком	60	1,3	3,31	9,1	70	-	-	-	-	-	-	-
109	Борщ со сметаной	250	1,45	3,93	100,75	155,3	35,5	21	42,58	3,12	0,04	8,23	-
321	Каша гречневая	150	7,9	10,6	3,75	147	-	-	-	-	-	-	-
423	Бефстроганов из говядины	90	5,47	9,2	3	177,87	15,4	14,02	46,33	1,53	0,07	3,73	-
636	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	23	7	12	0,45	0,2	15	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	21,23	28,1	165,89	778,27	74,8	67,02	206,91	8,12	0,41	26,96	