

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Высокогорская СОШ №2»

Ф.Ф.Абдрахманов



Двенадцатидневное меню
для организации горячего питания (горячих завтраков)
для детей из многодетных семей
МБОУ «Высокогорская СОШ №2»
на 2022-2023 учебный год

2023г.

1 - я неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
175/2017	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/3	4,52	5,13	25,05	165,30	0,08	0,72	23,10	0,09	99,86	117,32	27,92	0,46
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
243/2017	Сосиска отварная	50	5,51	11,92	0,18	131,00	0,09	0,00	0,00	0,20	17,30	79,50	10,00	0,89
табл 6 стр 144 /2012 Дели														
+ Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		433	12,61	17,51	67,31	479,30	0,22	1,82	23,10	0,71	141,56	258,12	55,38	2,89
ВТОРНИК														
174/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,44	5,03	33,18	184,50	0,11	0,72	23,10	0,53	109,00	164,63	33,25	1,74
388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ТТК	Гуляш из куриных грудок	50/50	15,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
табл 6 стр 144 /2012 Дели														
+ Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		483	25,04	14,50	64,22	466,49	0,25	104,69	51,50	4,91	156,21	335,82	69,06	4,68
СРЕДА														
186/2017	Каша манная вязкая с маслом сливочным	150/3	4,56	4,78	24,29	158,86	0,06	0,88	25,51	0,34	99,49	87,51	15,26	0,34
№ 348/2017	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
табл 6 стр 144 /2012 Дели														
+ Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		383	7,22	5,42	51,93	286,46	0,12	100,88	25,51	1,52	129,53	135,95	32,80	2,14
ЧЕТВЕРГ														
173/2017	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	150/3	6,21	6,58	28,23	197,96	0,14	0,72	23,10	0,42	111,41	175,32	53,25	1,29
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00			0,03		10,95	2,80	1,40	0,26
288/2017	Курица отварная	50	11,70	9,28	0,17	131,00	0,02	1,18	29,10	0,46	26,80	82,00	10,14	0,94
табл 6 стр 144 /2012 Дели														
+ Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		433	19,96	16,24	50,28	428,36	0,21	1,93	52,20	1,30	157,86	305,12	78,89	3,66
ПЯТНИЦА														
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150/3	5,67	3,62	31,88	182,95	0,06	0,00	0,00	2,10	10,95	37,20	8,55	0,84
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37

271/2017	Котлета домашняя	50	6,77	8,60	5,05	124,39	0,09	0,12	1,71	1,41	8,40	65,20	10,02	1,06
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
+		433	15,02	12,68	79,00	490,34	0,20	1,22	1,71	3,93	43,75	163,70	36,03	3,44
СУББОТА														
174/2017	Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	150/3	5,70	5,07	38,12	221,26	0,07	0,72	23,10	0,25	103,03	114,14	23,77	1,25
№ 377 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
294/2017	Котлета из мяса кур	50	8,68	4,75	8,07	110,00	0,10	0,45	6,90	34,15	28,69	38,50	11,10	1,80
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
+		433	8,36	5,71	65,76	348,86	0,13	100,72	23,10	1,43	133,07	162,58	41,31	3,05
Итого:		2598	88,21	72,05	378,51	2499,80	1,12	311,27	177,12	13,80	761,98	1361,28	313,48	19,87

2 - ая неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
173/2017	Каша полбяная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,46	5,04	33,26	204,72	0,11	0,72	23,10	0,53	109,27	165,03	33,33	1,75
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
288/2017	Курица отварная	50	11,70	9,28	0,17	131,00	0,02	1,18	29,10	0,46	26,80	82,00	10,14	0,94
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
+	Итого:	433	20,21	14,70	55,31	435,12	0,18	1,93	52,20	1,41	155,72	294,83	58,97	4,12
ВТОРНИК														
173/2017	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	150/3	6,21	6,58	28,23	197,96	0,14	0,72	23,10	0,42	111,41	175,32	53,25	1,29
№ 348/2017	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
+	Итого:	383	8,54	7,02	69,96	379,56	0,21	0,72	23,10	0,91	140,43	239,68	75,47	2,91
СРЕДА														
182/2016	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,48	4,88	32,23	191,19	0,05	0,72	23,10	0,12	97,16	117,02	27,41	0,44
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
294/2017	Котлета из мяса кур	50	8,68	4,75	8,07	110,00	0,10	0,45	6,90	34,15	28,69	38,50	11,10	1,80
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
+		433	15,74	10,09	82,38	484,19	0,20	2,27	30,00	34,69	150,25	216,82	55,97	3,78

ЧЕТВЕРГ

182/2016	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01
	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
271/2017	Котлета домашняя	50	6,77	8,60	5,05	124,39	0,09	0,12	1,71	1,41	8,40	65,20	10,02	1,06
табл 6 стр 144 /2012 Дели														
+ Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		433	13,11	12,39	51,48	370,91	0,25	2,15	13,71	1,98	41,67	200,76	56,78	3,57

ПЯТНИЦА

303/2017	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/3	5,46	4,98	29,41	185,17	0,09	0,72	23,10	0,39	120,75	180,23	27,41	0,70
388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ТТК	Гуляш из куриных грудок	50/50	15,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
табл 6 стр 144 /2012 Дели														
+ Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	483	24,06	14,45	60,45	467,16	0,23	104,69	51,50	4,77	167,95	351,42	63,23	3,63

СУББОТА

203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150/3	5,67	3,62	31,88	182,95	0,06	0,00	0,00	2,10	10,95	37,20	8,55	0,84
243/2017	Сосиска отварная	50	5,51	11,92	0,18	131,00	0,09	0,00	0,00	0,20	17,30	79,50	10,00	0,89
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
табл 6 стр 144 /2012 Дели														
+ Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		433	13,23	15,92	53,94	413,35	0,20	0,03	0,00	2,72	47,90	164,50	34,05	3,16
	ИТОГО	2598	94,88	74,55	373,53	2550,29	1,25	111,80	170,52	46,48	703,93	1468,00	344,47	21,18
	ИТОГО за 12 дней	5196	183,09	146,61	752,04	5050,09	2,37	423,06	347,65	60,28	1465,91	2829,28	657,95	41,05
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	433	15,26	12,22	62,67	420,84	0,20	35,26	28,97	5,02	122,16	235,77	54,83	3,42

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблоков ГОУ. Также, меню может корректироваться в зависимости от поставляемых продуктов.

При составлении меню использованы:

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.

*Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели Плюс 2016, Могильный М.П., Тутельян В.А.

*Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Дели Плюс, 2012, В.А.Тутельян