

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 | В1 | С | А | Е | Са | Р | 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 пшеничная 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.

*Сборник рецептов 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