

СОГЛАСОВАНО:

Главный санитарный врач
гг.Харьциска, Зугрес, Иловайска
на сентябрь - декабрь месяц 2020
Л.И.Голубева
« _____ » _____ 2020 год



Т.В. Вертелецкая
2020 год

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ на сентябрь-декабрь месяц 2020

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

для организации питания обучающихся детей общеобразовательных учреждений

в 1-4 классах, 5-11 классах (льготное питание)

по Зугресским средним школам №№ 9, 10, 17, Харьцызским СШ №№ 1,3,4,5,7, Иловайским СШ №№ 13, 14, СШ № 18 пос. Троицко-Харьцызск

| № ре- цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины | | |
|--------------------------------|---|--------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|---------|---------|-------|--------------------|-------|--------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ мкг | C мг | A мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1-4 кл, 5-11 кл | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Сосиска отварная (без сливочного масла) | 50 | 4,700 | 13,500 | | 141,000 | 17,500 | 10,000 | 79,000 | 0,900 | 0,200 | 0,000 | |
| 164 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150/5 | 6,500 | 4,700 | 33,800 | 205,000 | 10,500 | 9,000 | 36,000 | 1,210 | 0,090 | 0,000 | |
| 12/37/43/ 52/54/108- 110 | Овощи свежие или консервированные в зависимости от сезона | 15 | 0,250 | 0,800 | 1,350 | 41,100 | 6,150 | 2,250 | 5,550 | 0,105 | 0,003 | 1,050 | 22,950 |
| 349 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,100 | | 15,000 | 60,000 | | | | 0,030 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,200 | 14,900 | 73,000 | 1,800 | 0,000 | 0,300 | 0,030 | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,700 | 0,990 | 9,660 | 78,000 | 33,000 | 8,000 | 25,000 | 0,566 | 0,129 | 0,120 | |
| | ИТОГО: | | 15,450 | 20,190 | 74,710 | 598,100 | 68,950 | 29,250 | 145,850 | 2,841 | 0,422 | 1,170 | 22,950 |
| 1-4 кл, 5-11 кл | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Каша гречневая со сливочным маслом | 150/5 | 4,600 | 5,500 | 23,700 | 165,000 | 12,600 | 84,160 | 122,850 | 2,850 | 0,150 | | 8,000 |
| 285 | Котлета рубленая куриная с маслом | 50 / 5 | 9,800 | 10,900 | 8,900 | 193,000 | 22,000 | 13,000 | 48,000 | 1,100 | 0,040 | 0,100 | 13,500 |
| 362 | Сок фруктовый | 200 | 1,000 | | 21,200 | 92,000 | 16,000 | 10,000 | 14,000 | 0,200 | | 1,800 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,200 | 14,900 | 73,000 | 1,800 | 0,000 | 0,300 | 0,030 | | | |
| | ИТОГО: | | 17,600 | 16,600 | 68,700 | 523,000 | 52,400 | 107,160 | 185,150 | 4,180 | 0,190 | 1,900 | 21,500 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины | | |
|--------------------------------|---|---------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|---------|--------|-------------------|--------|---------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ мг | C мг | A мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 1-4 кл, 5-11 кл | | | | | | | | | | | | | |
| 296 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,000 | 4,900 | 26,000 | 161,000 | 22,130 | 33,000 | 30,850 | 1,191 | 0,145 | 22,700 | 34,200 |
| 195 | Рыба жареная | 50/3,33 | 9,730 | 7,330 | 2,330 | 114,000 | 25,960 | 18,670 | 90,600 | 0,454 | 0,097 | 0,805 | 12,050 |
| 349 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,100 | | 15,000 | 60,000 | | | | 0,030 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,200 | 14,900 | 73,000 | 1,800 | 0,000 | 0,300 | 0,030 | | | |
| | ИТОГО: | | 15,030 | 12,430 | 58,230 | 408,000 | 49,890 | 51,670 | 121,750 | 1,705 | 0,242 | 23,505 | 46,250 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 1-4 кл, 5-11 кл | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Каша пшеничная со сливочным маслом | 150/5 | 4,700 | 4,700 | 25,800 | 165,000 | 21,180 | 39,710 | | 16,240 | 0,486 | 29,120 | |
| 286 | Биточки из мяса куриного рубленого | 50 | 9,600 | 6,100 | 7,100 | 122,000 | 20,000 | 11,000 | 40,000 | 0,900 | 0,020 | 0,900 | 13,500 |
| 169 | Яблоко отварное | 40 | 5,100 | 4,600 | 0,300 | 63,000 | 22,000 | 4,800 | 76,800 | 1,000 | 0,028 | 0,000 | 104,000 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,200 | 14,900 | 73,000 | 1,800 | 0,000 | 0,300 | 0,030 | | | |
| 329 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,500 | | 29,700 | 122,000 | 29,200 | 19,400 | 39,600 | 0,600 | 0,006 | 4,000 | 200,000 |
| | ИТОГО: | | 22,100 | 15,600 | 77,800 | 545,000 | 94,180 | 74,910 | 156,700 | 18,770 | 0,540 | 34,020 | 317,500 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 1-4 кл, 5-11 кл | | | | | | | | | | | | | |
| 164 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150/5 | 6,500 | 4,700 | 53,800 | 205,000 | 10,500 | 9,000 | 36,000 | 1,210 | 0,090 | 0,000 | |
| 219 | Сосиска отварная с маслом сливочным | 50 / 5 | 5,700 | 16,800 | 0,000 | 174,000 | 12,250 | 7,000 | 55,300 | 0,650 | 0,140 | | |
| 12/37/43/ 52/54/108/ 110 | Овощи свежие или консервированные в зависимости от сезона | 15 | 0,250 | 0,800 | 1,350 | 41,100 | 6,150 | 2,250 | 5,550 | 0,105 | 0,003 | 1,050 | 22,950 |
| 349 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,100 | | 15,000 | 60,000 | | | | 0,030 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,200 | 14,900 | 73,000 | 1,800 | 0,000 | 0,300 | 0,030 | | | |
| | ИТОГО: | | 14,750 | 22,500 | 65,050 | 553,100 | 30,700 | 18,250 | 97,150 | 2,025 | 0,233 | 1,050 | 22,950 |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 1-4 кл, 5-11 кл | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Каша пшеничная со сливочным маслом | 150/5 | 4,700 | 4,700 | 25,800 | 165,000 | 21,180 | 39,710 | | 16,240 | 0,486 | 29,120 | |
| 278 | Курица отварная со сливочным маслом | 50 / 5 | 10,500 | 8,200 | 0,600 | 118,000 | 27,550 | | | 7,112 | 0,020 | 0,626 | |
| 349 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,100 | | 15,000 | 60,000 | | | | 0,030 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,200 | 14,900 | 73,000 | 1,800 | 0,000 | 0,300 | 0,030 | | | |
| | ИТОГО: | | 17,500 | 13,100 | 56,300 | 416,000 | 50,530 | 39,710 | 0,300 | 23,412 | 0,506 | 29,746 | 0,000 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины | | |
|---------------------------------|---|---------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|---------|-------|-------------------|--------|---------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ мг | C мг | A мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Каша рисовая с маслом сливочным | 150/5 | 2,300 | 4,500 | 24,100 | 147,000 | 13,340 | 11,900 | 50,550 | 2,148 | 0,231 | | 29,550 |
| 285 | Котлета рубленая куриная без масла | 50 | 9,800 | 10,900 | 8,900 | 173,000 | 22,000 | 13,000 | 48,000 | 1,100 | 0,040 | 0,100 | 13,500 |
| 329 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,500 | | 29,700 | 122,000 | 29,200 | 19,400 | 39,600 | 0,600 | 0,006 | 4,000 | 200,000 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,200 | 14,900 | 73,000 | 1,800 | 0,000 | 0,300 | 0,030 | | | |
| 9 | Сыр твердый порциями | 15 | 3,500 | 7,730 | 1,300 | 94,600 | 132,000 | 5,250 | 75,000 | 0,150 | 0,040 | 0,105 | 41,100 |
| | ИТОГО: | | 18,300 | 23,330 | 78,900 | 609,600 | 198,340 | 49,550 | 213,450 | 4,028 | 0,317 | 4,205 | 284,150 |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 296 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,000 | 4,900 | 26,000 | 161,000 | 22,130 | 33,000 | 30,850 | 1,191 | 0,145 | 22,700 | 34,200 |
| 195 | Рыба жареная | 50/3,33 | 9,730 | 7,330 | 2,330 | 114,000 | 25,960 | 18,670 | 90,600 | 0,454 | 0,097 | 0,805 | 12,050 |
| 349 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,100 | | 15,000 | 60,000 | | | | 0,030 | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,700 | 0,990 | 9,660 | 78,000 | 33,000 | 8,000 | 25,000 | 0,566 | 0,129 | 0,120 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,200 | 14,900 | 73,000 | 1,800 | 0,000 | 0,300 | 0,030 | | | |
| | ИТОГО: | | 16,730 | 13,420 | 67,890 | 486,000 | 82,890 | 59,670 | 146,750 | 2,271 | 0,371 | 23,625 | 46,250 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Каша жидкая манная | 220 | 6,400 | 2,900 | 43,000 | 303,000 | 26,400 | 11,000 | 39,600 | 0,440 | 0,066 | | |
| 169 | Яйцо отварное | 40 | 5,100 | 4,600 | 0,300 | 63,000 | 22,000 | 4,800 | 76,800 | 1,000 | 0,028 | 0,000 | 104,000 |
| 286 | Биточки из мяса куриного рубленного без масла | 50 | 9,600 | 6,100 | 7,100 | 122,000 | 20,000 | 11,000 | 40,000 | 0,900 | 0,020 | 0,900 | 13,500 |
| 349 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,100 | | 15,000 | 60,000 | | | | 0,030 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,200 | 14,900 | 73,000 | 1,800 | 0,000 | 0,300 | 0,030 | | | |
| | ИТОГО: | | 23,400 | 13,800 | 80,300 | 621,000 | 70,200 | 26,800 | 156,700 | 2,400 | 0,114 | 0,900 | 117,500 |
| Средняя калорийность за 10 дней | | | | | | 522,390 | ккал | | | | | | |