



Согласовано:
Директор МБОУ СПП № 59

М.А. Спиров

2023 г

Утверждено:

Утверждено:
Директор ООО "Зерно"

К.А. Капустин

2023 г



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений из малоимущих семей

(период : сентябрь 2023 г- февраль 2024 г)

1-я неделя — Понедельник

№ п/п Завтрак	№ рецептуры	Наименование	Выход гонт.блюда 2	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	182	Каша вязкая пшениная на молоке с маслом	200	7,3	4,3	38,2	220,7	0,19	0	5	2,94	4,1	131	45	4,03		
2	15	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0,01	71,7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2		
3	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0		
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
5	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2		
6	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65		
Итого по группе:			570	20,38	21,43	91,57	640,67	0,28	8,97	97	3,81	337,03	388,16	97,51	8,32		
Итого по группам питающихся			Выход гонт.блюда 2	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
Завтрак			570	20,38	21,43	91,57	640,67	0,28	8,97	97	3,81	337,03	388,16	97,51	8,32		
Итого за день:			570	20,38	21,43	91,57	640,67	0,28	8,97	97	3,81	337,03	388,16	97,51	8,32		

1-я неделя — Виторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход грамм/литр	Пищевые вещества			ЭД (Ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	215	Омлет натуральной паровой	200	21,4	28,2	8	371,4	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19		
2	ТР	Хлеб пшеничный	50	5,2	2,325	21,82	129,005	0,05	0	0	0,65	11,5	35,5	16,5	0,55		
3	378	Чай с сахаром и молоком	200	1,12	1	15,97	77,36	0,01	0,08	0	0	31	23	35	0,03		
4	338	Мандарин свежий	100	0,08	0,3	11,5	49,02	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45		
Итого по группе:			550	27,8	31,825	57,29	626,785	0,15	7,79	254,82	2,04	147,82	283,2	78,7	3,22		
Итого по группем ппационцхххх			Выход грамм/литр	Пищевые вещества			ЭД (Ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)				
Завтрак			550	Белки	Жиры	Углев.	626,785	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Итого за день:			550	27,8	31,825	57,29	626,785	0,15	7,79	254,82	2,04	147,82	283,2	78,7	3,22		

1-я неделя — Среда

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
				Белки	Жиры	Углев.			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
1	272	Запеканка творожная	230	31,97	22,08	46,23	511,52	0,138	4,6	138	1,84	299	432,4	50,6	2,07				
2	119	Молоко ступенное с сахаром	20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04				
3	338	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45				
4	378	Чай с сахаром и молоком	200	1,12	1	15,97	77,36	0,01	0,08	0	0	31	23	35	0,03				
Итого по группе:				550	35,31	24,38	84,74	699,62	0,188	12,38	143	2,69	408,4	526,7	104,4	2,59			
Итого по утреням питания(ххх)				550	35,31	24,38	84,74	699,62	0,188	12,38	143	2,69	408,4	526,7	104,4	2,59			
Завтрак				550	35,31	24,38	84,74	699,62	0,188	12,38	143	2,69	408,4	526,7	104,4	2,59			
Итого за день:				550	35,31	24,38	84,74	699,62	0,188	12,38	143	2,69	408,4	526,7	104,4	2,59			

1-я неделя — Чемберс

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход сорт. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
1	295	Котлета рубленая из птицы в соусе	100	9,82	10,18	7,37	160,38	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76				
2	312	Пюре картофельное	180	3,276	5,844	26,46	171,54	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,032				
3	71	Помидоры свежие порционно	60	0,9	0,01	3,4	17,29	0,01	0,7	0	0,04	15,3	28	9,3	0,4				
4	111	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
5	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,003	0,001	15,02	60,101	0,03	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13				
		Итого по группе:	580	18,159	17,895	69,71	512,531	1,53	7,49	55,78	1,04	120,93	255,14	87,61	5,762				
		Итого по группам ппационцев	Выход сорт. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
Завтрак			580	18,159	17,895	69,71	512,531	1,53	7,49	55,78	1,04	120,93	255,14	87,61	5,762				
		Итого за день:	580	18,159	17,895	69,71	512,531	1,53	7,49	55,78	1,04	120,93	255,14	87,61	5,762				

1-я неделя — Пяница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт, блока	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	В1	Витаминный состав (мг)									
				Белки	Жиры	Углева.			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																		
1	403	Оладьи	200	12,11	14,8	57,3	410,84	5,3	0	0	8,53	0,24	27,2	9,7	4,7			
2	ПП	Джем ягодный	50	0,1	0	14,32	57,68	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08			
3	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13			
4	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65			
Итого по группе:				550	12,612	15,201	96,38	572,777	5,32	7,98	0,27	8,84	28,24	61,18	29,98	8,56		
Итого по группем питаниям				Выход г/шт, блока	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	В1	Витаминный состав (мг)								
Завтрак				550	12,612	15,201	96,38	572,777	5,32	7,98	0,27	8,84	28,24	61,18	29,98	8,56		
Итого за день:				550	12,612	15,201	96,38	572,777	5,32	7,98	0,27	8,84	28,24	61,18	29,98	8,56		

2-я неделя — Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход зот. блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)								
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																					
1	174	Каша вязкая рисовая на молоке с маслом	200	1,85	8,12	19,62	158,96	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3						
2	15	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0,01	71,7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2						
3	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0						
4	11Р	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44						
5	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2						
6	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65						
Итого по группе:				570	14,93	25,25	578,93	0,49	10,87	163,6	1,27	425,23	388,76	79,21	5,59						
Итого по группем питания(дети)				Выход зот. блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)							
				Белки	Жиры	Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак				570	14,93	25,25	72,99	578,93	0,49	10,87	163,6	1,27	425,23	388,76	79,21	5,59					
Итого за день:				570	14,93	25,25	72,99	578,93	0,49	10,87	163,6	1,27	425,23	388,76	79,21	5,59					

2-я неделя — Вторник

Лист 7

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гомогената	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав						Минеральный состав												
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
Итого по группе:														24,362	34,461	74,7	706,397	0,17	1,64	216,6	3,87	323,6	334,52	51,03	4,97	
Итого по группе:														550	24,362	34,461	74,7	706,397	0,17	1,64	216,6	3,87	323,6	334,52	51,03	4,97
Итого за день:														550	24,362	34,461	74,7	706,397	0,17	1,64	216,6	3,87	323,6	334,52	51,03	4,97

2-я неделя — Среда

№ п/п	№ рецептура	Наименование	Выход г/шт, блока	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	В1	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углева.			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	259	Жаркое по-домашнему	250	23,8	26,16	19,85	410,04	0,45	30,58	34,78	1,99	39,55	309,7	61,76	4,85			
2	ПП	Горошек зелёный консервированный	60	2,5	0,2	7,9	43,4	0,04	6	0	2,39	98	55	17,27	0,69			
3	ПП	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
4	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13			
Итого по группе:			550	30,462	28,221	60,17	616,517	0,53	36,85	34,78	4,9	160,35	421,63	103,96	8,11			
Итого по группе питания			550	30,462	28,221	60,17	616,517	0,53	36,85	34,78	4,9	160,35	421,63	103,96	8,11			
Итого за день:			550	30,462	28,221	60,17	616,517	0,53	36,85	34,78	4,9	160,35	421,63	103,96	8,11			

2-я неделя — Чемпиерс

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход зонт. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Минеральные вещества(мг)											
				Белки	Жиры	Углева.		В1	Витамини (мг)		Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																			
1	203	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,5	243,48	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9				
2	292	Филе дылпенда, тушённое с овощами	100	11,5	8,57	2,9	134,73	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33				
3	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
4	ПР	Куркуза консервированная	60	2,2	0,1	5,9	33,3	0,05	4,5	0	0,1	9,2	31	10	0,35				
5	377	Чай с сахаром и лимонном	200	0,003	0,001	15,02	60,101	0,03	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13				
Итого по группе:				580	23,983	19,531	75,78	574,831	0,222	6,73	22	3,29	79,46	213,4	57,14	11,15			

Итого по группе питания	Выход зонт. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	В1	Минеральные вещества(мг)						
		Белки	Жиры	Углева.			Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	580	23,983	19,531	75,78	574,831	0,222	6,73	22	3,29	79,46	213,4	57,14	11,15
Итого за день:	580	23,983	19,531	75,78	574,831	0,222	6,73	22	3,29	79,46	213,4	57,14	11,15

2-я неделя — Памница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход зот. блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																		
1	250	Бифстроганов из филе кур	100	10,74	10,97	5,78	164,81	0,02	0,02	24	0,14	34,26	118,66	24,94	2,94			
2	171	Греча отварная рассыпчатая	180	10,44	4,92	47,8	277,24	0,24	0	0	0	17,52	252	168	6,01			
3	72	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0	2,28	11,04	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18			
4	111	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
5	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0			
6	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13			
		Итого по группе:	590	25,922	26,051	88,38	691,667	0,31	3,29	64	0,79	83,88	443,19	222,07	11,7			
		Итого по группем питания:	Выход зот. блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)					
Завтрак			590	25,922	26,051	88,38	691,667	0,31	3,29	64	0,79	83,88	443,19	222,07	11,7			
		Итого за день:	590	25,922	26,051	88,38	691,667	0,31	3,29	64	0,79	83,88	443,19	222,07	11,7			

Итого по группам питающихся за 10 дней	Выход горт. биобла г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Защитрак	5640	233,92	244,245	771,71	6220,725	9,19	103,99	1051,85	32,54	2114,94	3315,88	911,61	69,972
Итого по группам питающихся за 10 дней	5640	233,92	244,245	771,71	6220,725	9,19	103,99	1051,85	32,54	2114,94	3315,88	911,61	69,972
Итого в среднем за день	564	23,392	24,4245	77,171	622,0725	0,919	10,399	105,185	3,254	211,494	331,588	91,161	6,9972

Список используемой литературы:

- 1) Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В. А. Тутельна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 год. - 544 с
- 2) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - 14-е изд., испр. И доп. - СПб.: Профи, 2010. - 776 с (Составители : Л.Е.Голунова, М.Т. Лабзина)
- 3) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. -М.: Хлебпродинформ, 2004 г. -640 с
- 4) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания : Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008 г. - 276 с. (автор Скурихин И.М.)