

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель



СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ №1
Г.о. Кинель
Деженина Е.А.



Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся в ГБОУ СОШ №1 г.о.Кинелья 12 лет и старше на осенне-зимний период
на 01 сентября 2023г.

№ тех..	Наименование Блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)																
Завтрак																
14	Масло сливочное (порционно)	15	2,3	7,5	14,9	136,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52		
210	Омлет натуральный	165	14,6	26,0	2,7	303,7	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9		
ППР	Горошек зеленый консервир	40	2,0	10,0	16,0	99,6	0,05	5,5	0,34	0	11	30	10,4	0,34		
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1		
ППР	Хлеб пшеничный	130	7,3	1,1	42,6	212,5	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9		
Итого завтрак:		550	26,7	44,6	85,7	811,8	0,1	7,5	278,3	82,7	109,5	252,5	41,4	9,8		
Обед																
12	Салат из свежей капусты	100	4,0	25,2	24,4	124,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02		
187	Щи из свежей капусты	250	9,3	21,6	31,9	169,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6		
591	Гуляш мясной	100	19,7	17,9	4,8	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32		
679	Гречка рассыпчатая	180	7,5	5,6	35,8	230,5	0,18	0	0	0,64	12,98	208,5	67,5	3,95		
868	Компот из яблок	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69		
ППР	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9		
Итого обед:		920	46,4	71,2	159,2	965,5	0,6	73,7	0,0	3,2	297,9	694,5	221,2	12,5		
Всего:		1470	73,1	115,8	244,9	1777,3	0,6	81,2	278,3	85,9	407,4	947,0	262,6	22,2		

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещ-ва				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
4 день (ЧЕТВЕРГ)																		
Первая неделя																		
	Завтрак																	
177	Каша Дружба молочная	260	8,8	5,6	37,7	435,0	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78				
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1				
ППР	Хлеб пшеничный	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	Итого завтрак:	550	14,5	6,4	77,5	646,8	0,2	3,4	28,8	0,3	121,9	190,8	54,4	4,8				
	Обед																	
ППР	Помидор свежий порционно	100	2,0	6,0	10,0	28,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79				
206	Суп картофельный с горохом	250	9,1	10,4	3,9	228,0	0,13	4,66	6	2,67	45,18	153,2	36,6	2,03				
511	Котлета рыбная	100	10,4	11,7	14,0	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9				
694	Картофельное пюре	180	3,1	2,3	19,1	190,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86				
943	Чай с сахаром и лимоном	200	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42				
ППР	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	Итого обед:	920	34,3	32,4	85,1	924,5	1,4	17,0	73,1	4,6	243,6	556,3	202,6	23,9				
	Всего :	1470	48,8	38,8	162,6	1571,3	1,7	20,3	101,9	4,9	365,5	747,1	257,0	28,7				
5 день (ПЯТНИЦА)																		
Первая неделя																		
	Завтрак																	
688	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	37,9	278,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8				
536	Сосиска отварная	50	6,0	9,6	31,2	156,0	0	0	0	0	23,8	126,2	13,4	1,6				
868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69				
ППР	Хлеб пшеничный	100	5,8	0,9	33,8	167,5	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	0,9				
	Итого завтрак:	550	19,3	20,6	134,9	723,5	0,1	0,7	0,0	2,3	75,2	215,4	46,4	4,0				
	Обед																	
ППР	Перец болгарский свежий порционно	100	2,0	6,0	10,0	28,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79				
170	Борщ с капустой и картофелем	250	4,0	6,7	12,0	220,0	0,1	10,3	1,6	2,4	38,1	70,9	50,2	1,5				
608	Шницель мясной	100	10,4	11,7	13,5	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9				
	Гороховое пюре	180	13,6	1,4	34,9	261,0	0,5	0	0	0	92,9	210,8	61,6	4,6				
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1				
ППР	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	Итого обед:	920	35,7	26,6	110,2	932,8	0,7	17,0	35,5	4,2	192,2	444,4	163,7	10,8				
	Всего:	1470	55,0	47,2	245,1	1656,3	0,9	17,7	35,5	6,5	267,4	659,8	210,1	14,8				

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
6 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)													Вторая неделя									
Завтрак																						
	304	Плов из курицы, помидор свеж	240	29,0	14,2	73,4	694,5	1,02	0	37	0,68	21,61	133,16	29	1,53							
	943	Чай с сахаром и лимоном	200	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42							
ПР		Хлеб пшеничный	130	7,3	1,1	42,6	212,5	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9							
		Итого завтрак:	570	40,8	16,4	123,7	1021,7	1,0	3,7	37,0	1,0	141,1	350,5	135,6	20,9							
		Обед																				
	12	Салат из свежей капусты	100	4,0	25,2	24,4	132,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02							
	208	Щи из свежей капусты	250	7,4	6,4	0,0	219,0	0	0	0	0	3,6	75,2	8,8	1,1							
	321	Рагу из овощей с курицей	280	5,0	17,4	26,7	327,0	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06							
		Кисель плодово-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69							
ПР		Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9							
		Итого обед:	920	22,3	49,9	113,4	951,8	0,1	10,2	0,0	2,6	85,4	306,8	67,6	6,8							
		Всего:	1490	63,1	66,3	237,1	1973,5	1,1	13,9	37,0	3,6	226,5	657,3	203,2	27,6							
7 день (ВТОРНИК)													Вторая неделя									
Завтрак																						
	93	Суп молочный с вермишелью	250	7,8	7,0	25,0	292,1	0,09	0,91	30,6	0	161,62	138	24	0,5							
	943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1							
ПР		Кондитерское изделие (печенье)	30	2	4	21	123	0,12	0,7	6	6	21,1	71,4	28	1,28							
ПР		Хлеб пшеничный	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9							
		Итого завтрак:	570	15,5	11,8	85,8	626,9	0,2	3,4	36,6	6,3	203,2	263,3	71,2	4,8							
		Обед																				
ПР		Огурец свежий порционно	100	2,0	6,0	10,0	28,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79							
	200	Суп картофельный с клецками	250	8,7	2,5	14,6	220,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19							
	694	Картофельное пюре	180	3,1	2,3	19,1	190,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86							
	536	Сосиска отварная	100	12,0	19,2	62,4	312,0	0	0	0	0	23,8	126,2	13,4	1,6							
		Напиток из шиповника	200	0,4	0,1	31,0	150,0	0	48,8		22	154	22	3	0							
ПР		Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9							
		Итого обед:	920	31,4	31,0	167,4	1051,8	1,3	72,3	33,2	24,1	285,0	527,9	103,5	5,3							
		Всего :	1490	46,9	42,8	253,2	1678,7	1,6	75,7	69,8	30,4	488,2	791,2	174,7	10,1							

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
8 день (СРЕДА)													Вторая неделя									
Завтрак																						
469	Запеканка из творога и риса	200	27,8	18,0	32,4	319,0	0,09	0,74	0,33				226,4	344,9	49	0,85						
1107	Плошка "Московская"	80	6,0	4,0	37,0	158,0	0,1	0,0	6,0	0,0		19,4	56,8	23,2	1,3							
868	Компот из яблок	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0		32,48	23,44	17,46	0,69							
ПП	Хлеб пшеничный	70	5,3	1,4	35,0	173,3	0	0	0	0,3		6,9	31,8	7,5	0,9							
	Итого завтрак:	550	39,8	23,5	136,4	772,3	0,2	1,5	6,3	0,3		285,2	456,9	97,2	3,8							
Обед																						
45	Винегрет овощной	100	2,0	12,6	12,2	124,0	0	8,6	0	2,3		20,6		11,8								
25	Суп картофельный с овощами	250	9,3	21,6	31,9	219,0	0,2	63,1	0	0		200,6	213,9	90,9	3,6							
619	Каша перловая рассыпчатая	180	4,6	3,0	27,7	210,0	0,2	0	0	0		14,6	210	140	5							
591	Поджарка мясная	100	24,6	22,4	6,0	246,1	0,17	1,28	0	0		24,36	194,69	26,01	2,32							
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0		13,6	22,1	11,7	2,1							
ПП	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3		6,9	31,8	7,5	0,9							
	Итого обед:	920	46,2	60,4	117,6	1010,9	0,6	74,8	0,0	2,6		280,7	672,5	287,9	13,9							
	Всего :	1470	86,0	83,9	254,0	1783,2	0,8	76,3	6,3	2,9		565,8	1129,4	385,1	17,7							
9 день (ЧЕТВЕРГ)													Вторая неделя									
Завтрак																						
41	Сыр твердый (порционно)	10	2,4	3,0	0,1	34,0	0	0	40	0,1		2,4	3	0	0							
177	Каша вязкая молочная рисовая	250	10,0	19,0	56,0	465,0	0,1	1	54,8	0		133,4	156,7	37,2	0,8							
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0		13,6	22,1	11,7	2,1							
ПП	Хлеб пшеничный	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3		6,9	31,8	7,5	0,9							
	Итого завтрак:	550	18,1	22,8	95,9	710,8	0,1	2,8	94,8	0,4		156,3	213,6	56,4	3,8							
Обед																						
38	Салат из моркови	100	4,0	0,8	34,4	161,6	0	3,1	0	0		12,14	22	15,3	0,5							
87	Суп рыбный с пшеном	250	8,7	2,5	14,6	226,0	0,15	15,59	0,08	0,15		49,3	250,53	38,5	1,19							
688	Макаронные изделия отварные	180	5,1	7,5	28,5	209,0	0,1	0	0	2		12	34	8	0,8							
307	Терфели мясные	100	9,8	11,0	12,9	312,5	0,1	0,7	33,9	0		28	88,4	18,3	0,9							
	Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,1	31,0	150,0	0	48,8		22		154	22	3	0							
ПП	Хлеб в ассортимент.	90	5,2	0,8	30,3	151,8	0	0	0	0,3		6,9	31,8	7,5	0,9							
	Итого обед:	920	33,21	22,74	151,66	1210,9	0,35	68,19	33,98	24,45		262,34	448,73	90,6	4,29							
	Всего :	1470	51,3	45,5	247,6	1921,7	0,5	71,0	128,8	24,9		418,6	662,3	147,0	8,1							

