

УТВЕРЖЕНО
И. о. заместителя директора
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Горлицкая СШ»
И. о. директора
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Горлицкая СШ»
приказ от 30.09.2024 г. № 112-ОД

Е.А. Корнилова.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 дней для обеспечения горячим питанием обучающихся
бюджетного общеобразовательного учреждения
Кирилловского муниципального округа
«Горлицкая средняя школа».
(7-11 лет)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания с привлечением средств федерального бюджета (завтраки 1-4 класс)

Сборники рецептур	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы. Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, колледжратонов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.	№ рецептуры	День/ Вид/Принимаемый / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда а	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
									В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	I	
		1	Завтрак		26,970	32,330	74,310	723,890	0,340	3,000	95,630	251,390	326,500	90,000	4,470	0,060	
			Завтрак		26,970	32,330	74,310	723,890	0,340	3,000	95,630	251,390	326,500	90,000	4,470	0,060	
54-28м	Ежки куриные с соусом томатным 90/20	90/20	22,210	28,680	21,200	330,420	0,090	0,640	83,620	221,980	165,420	53,560	1,650	0,06			
340	Изделия макаронные отварные 150	150	2,150	3,010	19,060	244,340	0,170		12,000	17,650	123,130	24,070	1,370				
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,130	0,020	13,830	49,530	0,010	2,360	0,010	3,560	2,150	1,770	0,470				
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040		4,600	17,400	18,400	4,000	0,580				
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030		3,600	18,400	4,000	0,580					
	2		Завтрак		26,120	21,860	76,500	656,220	0,210	8,650	174,000	156,490	265,760	47,460	2,180	0,030	
			Завтрак		26,120	21,860	76,500	656,220	0,210	8,650	174,000	156,490	265,760	47,460	2,180	0,030	
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,020	3,000		13,800	14,400	8,400	0,360				
171	Гречка отварная	150	8,750	4,410	28,340	127,100	0,050		120,000	118,680	117,870	8,220	0,660				
49	Гуляш из отварного мяса 90	90	10,910	15,990	21,170	269,320	0,060	3,550	54,000	13,600	96,590	19,640	0,130	0,03			
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	0,050				
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040		4,600	17,400	18,400	4,000	0,580				
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030		3,600	18,400	4,000	0,580					
	3		Завтрак		16,870	24,000	75,910	688,420	0,370	20,890	32,500	173,390	254,530	53,690	4,200	0,050	
			Завтрак		16,870	24,000	75,910	688,420	0,370	20,890	32,500	173,390	254,530	53,690	4,200	0,050	
54-3р	Фишбол с соусом томатным 90/20	90/20	10,550	18,240	14,930	292,380	0,050		8,100	109,110	120,040	4,990	0,390	0,040			
354	Картофельное пюре 150	150	2,840	4,940	22,760	212,440	0,210	16,890	24,400	42,080	84,690	30,100	1,030	0,010			
484	Сок фруктовый 200	200	1,000	0,200	18,000	84,000	0,040	4,000		14,000	14,000	8,000	1,800				
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040		4,600	17,400	18,400	4,000	0,580				

19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	4		18,340	17,260	72,840	528,100	0,180	22,900	236,000	47,600	265,130	66,370	3,500	0,000
	Завтрак		18,340	17,260	72,840	528,100	0,180	22,900	236,000	47,600	265,130	66,370	3,500	0,000
22	Салат из помидор	60	3,000	1,720	7,980	55,200	0,100	6,000		12,000	37,240	12,600	0,420	
342	Рис отварной 150	150	3,750	4,150	29,190	154,120	0,060	14	16,000	8,880	81,450	26,720	0,570	
105	Фрикадельки по-калининградски 90	90	8,840	10,720	9,700	196,680	0,040	0,800	220,000	16,310	109,540	15,850	1,480	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	0,050	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	5		23,460	16,320	85,920	587,570	0,170	18,500	144,600	162,490	169,270	42,020	4,040	0,000
	Завтрак		23,460	16,320	85,920	587,570	0,170	18,500	144,600	162,490	169,270	42,020	4,040	0,000
331	Плов куринный 240	240	18,440	15,020	33,700	347,170	0,020	14,500	144,6	135,690	102,070	16,820	0,860	
484	Сок фруктовый 200	200	1,000	0,200	18,000	84,000	0,040	4,000		14,000	14,000	8,000	1,800	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	6		30,300	23,010	80,120	881,180	0,340	5,010	151,200	159,160	291,350	62,540	4,660	0,000
	Завтрак		30,300	23,210	80,120	881,180	0,340	5,010	151,200	159,160	291,350	62,540	4,660	0,000
318	Котлета куриная с соусом томатным 90/20	90/20	23,130	18,900	8,840	396,440	0,020	1,010	139,200	114,710	101,020	13,270	0,110	
340	Изделия макаронные отварные 150	150	2,150	3,010	19,060	244,340	0,170		12,000	17,650	123,130	24,070	1,370	
484	Сок фруктовый 200	200	1,000	0,200	18,000	84,000	0,040	4,000		14,000	14,000	8,000	1,800	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	7		14,690	16,300	76,510	584,250	0,380	30,050	244,410	86,150	243,180	67,320	6,160	0,010
	Завтрак		14,690	16,300	76,510	584,250	0,380	30,050	244,410	86,150	243,180	67,320	6,160	0,010
105	Фрикадельки по-калининградски 90	90	8,840	10,720	9,700	196,680	0,040	0,800	220,000	16,310	109,540	15,850	1,480	

354	Картофельное пюре 150	150	2.840	4.940	22.760	212.440	0.210	16.890	24.400	42.080	84.690	30.100	1.030	0.010
403	Фрукт сезонный 100	100	0.400		10.000	26.000	0.050	10.000		16.000	11.000	9.000	2.200	
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0.130	0.020	13.830	49.530	0.010	2.360	0.010	3.560	2.150	1.770	0.470	
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1.540	0.480	14.000	56.800	0.040			4.600	17.400	6.600	0.400	
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	8		33.730	27.460	93.950	649.980	0.201	8.500	236.900	263.640	378.310	70.280	5.880	0.000
	Завтрак		33.730	27.460	93.950	649.980	0.201	8.500	236.900	263.640	378.310	70.280	5.880	0.000
49	Гуляш из мяса птицы 90	90	19.960	21.750	13.390	282.480	0.001	4.500	116.900	118.160	193.240	36.860	2.040	
171	Гречка отварная	150	8.750	4.410	28.340	127.100	0.050		120.000	118.680	117.870	8.220	0.660	
484	Сок фруктовый 200	200	1.000	0.200	18.000	84.000	0.040	4.000		14.000	14.000	8.000	1.800	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	9		14.140	14.400	64.730	589.120	0.340	12.900	232.000	60.370	280.570	60.120	6.080	0.000
	Завтрак		14.140	14.400	64.730	589.120	0.340	12.900	232.000	60.370	280.570	60.120	6.080	0.000
105	Фрикадельки калянинградски 90	по- 90	8.840	10.720	9.700	196.680	0.040	0.800	220.000	16.310	109.540	15.850	1.480	
340	Изделия макаронные отварные 150	150	2.150	3.010	19.060	244.340	0.170		12.000	17.650	123.130	24.070	1.370	
403	Фрукт сезонный 100	100	0.400		10.000	26.000	0.050	10.000		16.000	11.000	9.000	2.200	
54-3тп	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100		2.210	1.100	0.600	0.050	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.540	0.480	14.000	56.800	0.040			4.600	17.400	6.600	0.400	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	10		23.330	7.640	149.610	683.940	0.219	18.640	243.600	157.660	214.070	62.480	4.500	0.050
	Завтрак		23.780	7.640	149.610	683.940	0.219	18.640	243.600	157.660	214.070	62.480	4.500	0.050

54-28м	Биточки куринные с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40	90/20/40	14.560	2.190	68.200	289.420	0.009	0.640	227.600	121.980	65.420	10.560	0.750	0.05
342	Рис отварной 150	150	3.750	4.150	29.190	154.120	0.060	14	16.000	8.880	81.450	26.720	0.570	
484	Сок фруктовый 200	200	1.000	0.200	18.000	84.000	0.040	4.000		14.000	14.000	8.000	1.800	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	