

школа Людиново 10-ти дневное меню приготовления блюд для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из многодетных семей в 2024-2025 учебном году  
(обед) на сумму 84, 86 рублей

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Fe	
<b>Обед:</b>												
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,0000	36,75	1,1	95
Шницель рыбный	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	309
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,8300	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>815</b>	<b>39,49</b>	<b>31,98</b>	<b>105,03</b>	<b>738,74</b>	<b>0,388</b>	<b>5,9</b>	<b>14,13</b>	<b>180,25</b>	<b>7,04</b>	
<b>2 День</b>												
<b>Обед:</b>												
Нарезка из сезонных овощей	60	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,1	3,5000	17,8	0,51	148
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,36	1,3	5,5000	18,75	0,9	114
Плов с мясом птицы	250	250	15,37	10,25	31	278	0,14	2,1	0,0000	25	0,9	375
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
<b>Итого обед:</b>	<b>785</b>	<b>900</b>	<b>29,38</b>	<b>19,83</b>	<b>99,06</b>	<b>671,31</b>	<b>0,608</b>	<b>4,6</b>	<b>5,5</b>	<b>72,85</b>	<b>5,11</b>	
<b>3 День</b>												
<b>Обед</b>												
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	250	6,81	8,49	16,96	112	0,075	2,3	5,0500	13,75	0,72	99
Биточек куриный	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	372
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,0000	61	1,29	202
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
<b>Итого обед:</b>	<b>750</b>	<b>815</b>	<b>45,25</b>	<b>33,92</b>	<b>159,94</b>	<b>861</b>	<b>0,693</b>	<b>6,75</b>	<b>8,35</b>	<b>173,25</b>	<b>6,95</b>	
<b>4 День</b>												
<b>Обед</b>												
Суп фасолевый на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,01	2,45	2,0000	33,5	0,68	130
Тефтели из говядины	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	350
Рагу из овощей	150	180	3,8	8,6	18,7	170	0,1	3,9	12,0000	60,2	1,75	176
Чай Каркаде	200/15	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574

Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
<b>Итого обед:</b>	<b>715</b>	<b>830</b>	<b>38,14</b>	<b>34,59</b>	<b>107,99</b>	<b>757,83</b>	<b>0,368</b>	<b>9,65</b>	<b>14,1</b>	<b>179,2</b>	<b>6,34</b>	
<b>5 День</b>												
<b>Обед</b>												
Нарезка из сезонных овощей	60	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,1	3,5000	17,8	0,51	148
Суп-лапша домашняя	200	250	6,81	8,49	16,96	152	0,03	0,4	0,5000	20	0,5	128
<b>Печень по-строгановски</b>	90	100	19,5	9,4	7,6	193	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	356
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,8300	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>915</b>	<b>38,46</b>	<b>24,88</b>	<b>96,1</b>	<b>740,45</b>	<b>0,378</b>	<b>3,95</b>	<b>6,63</b>	<b>163,5</b>	<b>6,44</b>	
<b>6 День</b>												
<b>Обед</b>												
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,04	2,32	8,5000	49,5	0,63	95
Котлета куриная	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	357
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	6,66	5,94	35,48	221,4	0,072	0,9	0,0000	14,4	1,26	256
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
<b>Итого обед:</b>	<b>715</b>	<b>830</b>	<b>35,89</b>	<b>29,03</b>	<b>109,31</b>	<b>769,28</b>	<b>0,36</b>	<b>6,52</b>	<b>8,5</b>	<b>154</b>	<b>6,49</b>	
<b>7 День</b>												
<b>Обед</b>												
Суп из овощей	200	250	4,1	4,5	6,32	112,1	0,75	2,35	7,2500	22,75	0,7	116
Голубцы ленивые	90	100	11	12,4	4	173	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	333
Картофель отварной с маслом сливочным	150	180	5,22	9,72	19,44	185,4	0,04	0,3	7,2000	24	1,71	152
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>815</b>	<b>27,61</b>	<b>27,61</b>	<b>90,86</b>	<b>739,95</b>	<b>1,058</b>	<b>6,05</b>	<b>17,75</b>	<b>145,25</b>	<b>7,35</b>	
<b>8 День</b>												
<b>Обед</b>												
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,0000	36,75	1,1	95
Биточек рыбный	90	100	20,53	16,5	16,53	107,3	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	309
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150	180	5,59	5,85	45,73	253,44	0,036	0,32	0,0000	8,28	0,01	205
Чай Каркаде	200/15	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576

<b>Итого обед:</b>	<b>500</b>	<b>615</b>	<b>39,93</b>	<b>31,84</b>	<b>135,02</b>	<b>771,24</b>	<b>0,334</b>	<b>5,97</b>	<b>8,1</b>	<b>130,53</b>	<b>5,02</b>	
<b>9 День</b>												
<b>Обед</b>												
Суп гороховый на курином бульоне	250	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,07	0,22	5,7500	30,5	1,01	95
Рагу из овощей и мяса птицы	250	250	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	322
Напиток из шиповника	200/15	200/15	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,8	80,0000	11,9	0,61	496
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
<b>Итого обед:</b>	<b>715</b>	<b>805</b>	<b>35,01</b>	<b>26,25</b>	<b>93,59</b>	<b>609,74</b>	<b>0,328</b>	<b>4,32</b>	<b>85,75</b>	<b>127,4</b>	<b>5,4</b>	
<b>10 День</b>												
<b>Обед</b>												
Нарезка из сезонных овощей	60	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,1	3,5000	17,8	0,51	148
Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	9,3	11,4	10,05	180	0,07	0,22	5,7500	30,5	1,01	122
Биточек куриный	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	20	5,65	309
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,0000	61	1,29	202
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>915</b>	<b>47,45</b>	<b>36,83</b>	<b>141,23</b>	<b>878</b>	<b>0,668</b>	<b>4,57</b>	<b>5,75</b>	<b>137,2</b>	<b>10,45</b>	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:ДеЛипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.