

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №1»

С. Новоселицкое

И.А.Мелведева

2023 год.



Примерное пятнадцати дневное меню-раскладка

Для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов (родительская плата)

Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»

с. Новоселицкого Новоселицкого округа Ставропольского края

2023 – 2024год.

3 день

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Эне рг. Цен. ккал	витамины					Минеральные вещества			№ ре це п	Сбор рецеп
		Белки,г	Жи ры,г	Углево ды,г		В1,м г	С,м г	А,мг	Е,м г	Mg мг	Са,м г	Р,мг	Fe,м г		
Птица тушеная в сметанном соусе	1/100/75	14.4	0.5	135.9	0	0	0.1							290	2005
Макаронные изделия со сливочным маслом	1/150/5	5.4	34.7	166.5	0.1	0	1.1	8.4	8.4	15.2	45.3	1		202	2015
Компот из сухофруктов	1/200	0	19.4	77.4	0	0	0	2	2	9.4	0	0		349	2005
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	20.11	98.6	0.07	0	0	13.75	13	9.58	0	0.83			
Итого:	718	23.08	74.71	478.4	0.17	0	0.1	24.15	24.4	34.18	45.3	1.83			

Завтрак

4 день

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг Цен.к кал	витамины					Минеральные вещества			№ ре ц еп	Сбор рецеп
		Белки,г	Жи ры,г	Углев оды,г		В1,м г	С,м г	А,мг	Е,м г	Mg мг	Са,мг	Р,мг	Fe,м г		
Жаркое по домашнему из говядины	1/100/200	61.6	120.4	38.4	1475.2	0.2	12.2	0	81	59	400.2	5.9	25.9	2015	
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0.1	0	60	0	0	0	0	1	11	3	0.03	376	2005	
Овощи соленые (огурцы)	1/60	0.7	0.1	16.6	0	0.1	0	15.2		6.7				2005	
Хлеб пшеничный	50	3.28	0.416	20.11	98.6	0.07	0	0	13.75	9.58	0	0.33			
Итого:	530	64.98	120.816	73.51	1633.8	0.27	12.2	0	15.2	95.75	403.2	6.76			

Завтрак

5 День

Пятница

Прием пищи, наименование	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг Цен.к кал	витамины			Минеральные вещества				№ рец еп	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг		
блюда														

Завтрак

Биточки из мяса говядины	1/100	12.9	13.5	11.8	219.8	0	0	0.4	21.8	3.9	39.6	2.3	268	2015
Капуста тушеная	1/150	3.5	7.3	15.7	144.1	0.1	80	1.3	32.2	92.5	64.7	1.9	139	2005
Кисель из сока натурального	200	0.1	0	26.9	110.2	0	3	0	5	15.2	9.1	0.1	359	2015
Фрукты свежие (апельсин)	1/200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0.1	32	22	4.4		
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	98.6	0.07	0	0	13.75	9.58	0	0.83		
Итого:	640	3.38	436.8	47.01	572.7	0.08	83	1.7	72.75	121.18	163.4	5.13		

6 День

Понедельник

Прием пищи, наименование	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг Цен.к кал	витамины			Минеральные вещества				№ рец еп	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг		
блюда														

Завтрак

Макаронные изделия со сливочным маслом	1/150/5	5.4	0.7	34.7	166.5	0.1	0	1.1	8.4	15.2	45.3	1	202	2015
Биточки рыбные	1/100	1.99	4.05	7.67	115	47.30	21.10	0.4	21.8	3.9	89.6	2.3	268	2015
Овощи соленые (капуста)	1/60	0.7	0.1	2.7	16.6	0	0.1	16.2	6.7	21.10	47.30		255	2010
Компот и з сухофруктов	200	0	0	19.4	77.4	0	0	0	2	9.4	0	0	349	2005
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	98.6	0.07	0	0	13.75	9.58	0	0.83		
Итого:	600	21.58	14.616	86.01	562.3	47.37	21.11	16.2	45.95	28.5	134.9	3.3		

7 день

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.к кал	витамины				Минеральные вещества				№ рецеп	Сбор рецел
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са мг	Р, мг	Fe, мг		
Запеканка из творога со стущённым молоком	1/200/20	20.46	15.48	6.28	278	0	0.66	0	0	492.3	274	0	0.9	223	2005
Какао с молоком	1/200	3.3	2.4	26.7	142.2	0	1.3	0	0	21.2	60.3	59.6	0.5	379	
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	98.6	0.07	0	0	0	13.75	9.58	0	0.83		
Итого:	540	27.04	18.296	53.09	519	0.07	1.96	0	0	527.25	343.83	59.6	2.23		

Завтрак

8 день

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.к ал	витамины				Минеральные вещества				№ рецеп	Сбо р рецел
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, м	Р, мг	Fe, мг		
Рагу из мяса птицы	90/120	19.67	20.5	22.71	354.28	0.17	14.85	0.03	4.42	55.7	15.7	198.56	2.56	289	2005
Чай с сахаром	1/200/15	0.1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0.13	376	2005
Фрукты свежие (апельсин)	1/200	0.8	0.8	19.6	940	20	0	0	0.1	32	22	4.4			
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	98.6	0.07	0	0	0	13.75	9.58	0	0.83		
Итого:	560	23.06	20.916	57.82	512.88	0.24	14.85	0.03	4.42	70.45	56.28	201.56	3.42		

Завтрак

9 день

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.к кал	витамины				Минеральные вещества				№ рецеп	Сбор рец еп
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, м г	Mg мг	Ca, мг	P, мг	Fe, м г		
Гуляш из мяса говядины	1/100/80	20.37	23.5	4.04	250.4	0.14	1.288	3.7	30.84	30.5	215.8	4.28	260	2005	
Каша рассыпчатая пшеничная	1/150/5	6.31	4.5	38.85	221.25	0.12	0	1	34.21	24	159	2.691	302	2005	
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0.1	0	15	60	0	0	0	1	3	0.03	376	2005		
Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0.1	32	22	4.4			
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	98.6	0.07	0	0	13.75	9.58	0	0.83			
Итого:	557	3.28	28	20.11	98.6	0.07	1.288	4.7	66.05	55.5	377.8	0.53			

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.к кал	витамины				Минеральные вещества				№ рецеп	Сбор рец еп
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, м г	Mg мг	Ca, мг	P, мг	Fe, м г		
Плов из мяса птицы	1/100/200	20.37	23.5	4.04	250.4	0.04	1.288	0	30.84	3.7	30.84	215.8	4.28	2005	
Овощи соленые (помидоры)	1/60	0.7	0.1	2.7	15.6	0	0.1	15.2	6.7						
Компот из сухофруктов	200	6.31	4.5	38.35	221.25	0.12	0	0	34.21	1	34.21	159	302	2005	
Хлеб пшеничный	1/50	0.1	0	15	60	0	0	0	1	0	1	1	376	2005	
Итого:	350	3.28	0.416	57.89	98.6	0.07	1.288	0.1	66.05	4.7	66.05	375.8			

10 день

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.к кал	витамины				Минеральные вещества				№ рецеп	Сбор рец еп
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, м г	А, мг	Е, мг	Mg мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Плов из мяса птицы	1/100/200	20.37	23.5	4.04	250.4	0.04	1.288	0	30.84	3.7	30.84	215.8	4.28	2005	
Овощи соленые (помидоры)	1/60	0.7	0.1	2.7	15.6	0	0.1	15.2	6.7						
Компот из сухофруктов	200	6.31	4.5	38.35	221.25	0.12	0	0	34.21	1	34.21	159	302	2005	
Хлеб пшеничный	1/50	0.1	0	15	60	0	0	0	1	0	1	1	376	2005	
Итого:	350	3.28	0.416	57.89	98.6	0.07	1.288	0.1	66.05	4.7	66.05	375.8			

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.к кал	витамины				Минеральные вещества				№ рецеп	Сбор рец еп
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Плов из мяса птицы	1/100/200	20.37	23.5	4.04	250.4	0.04	1.288	0	30.84	3.7	30.84	215.8	4.28	2005	
Овощи соленые (помидоры)	1/60	0.7	0.1	2.7	15.6	0	0.1	15.2	6.7						
Компот из сухофруктов	200	6.31	4.5	38.35	221.25	0.12	0	0	34.21	1	34.21	159	302	2005	
Хлеб пшеничный	1/50	0.1	0	15	60	0	0	0	1	0	1	1	376	2005	
Итого:	350	3.28	0.416	57.89	98.6	0.07	1.288	0.1	66.05	4.7	66.05	375.8			

11 день

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг Цен.к кал	витамины			Минеральные вещества				№ рец еп	Сбор рецеп	
		Белки ,г	Жиры,г	Углев оды,г		В1,мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Mg мг	Ca,мг	Р,мг			Fe, мг
Завтрак															
Макаронные изделия со сливочным маслом	1/150/5	5.4	0.7	34.7	166.5	0.1	0	0	1.1	9.4	8.4	15.2	1	202	2015
Котлеты из мяса говядины	1/100	12.9	13.5	11.3	219.8	0	0	0	0.4	21.8	21.8	2.9	2.3	268	2015
Кисель из сока натурального	1/200	0.1	0	26.9	110.2	0	3	0	0	5	5	15.2	0.1	359	2015
Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	0.1	32	22	4.4		
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	98.6	0.17	0	0		15.75	13.75	9.58	0.83		
Итого:	505	21.68	14.616	93.01	595.1	0.18	3	0	1.5	48.95	48.95	42.88	4.29		

12 день

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг Цен.к кал	витамины			Минеральные вещества				№ рец еп	Сбор рецеп	
		Белки,г	Жир ы,г	Углев оды,г		В1,мг	С,мг	А, мг	Е,мг	Mg мг	Ca, мг	Р,мг			Fe,мг
Завтрак															
Рыба тушеная в томате с овощами	1/100/100	8.1	2.3	5.9	300	0	2.6	1	0.8	29	30	121	0.5	229	2005
Пюре картофельное	1/200/10	3.1	5.4	20.3	141	0.1	5	0	0.2	29	47	85	1.1	128	2005
Чай с сахаром	1/200/15	0.1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0.03	376	2005
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	96.6	0.07	0	0	0	0.75	9.58	0	0.85		
Итого:	610	14.50	8.116	60.31	597.6	0.17	7.6	1	1	72.75	97.58	209	2.46		

13 День

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.кк ал	витамины				Минеральные вещества			№ рец еп	Сбор рец еп
		Белки, г	Жир ы, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, м г	Е, м г	Mg vг	Са, м г	Р, м г		
Завтрак														
Овощи соленные (огурцы)	1/60	0.66	0.12	2.35	13.2	0	10.5	0	0	12	8.4	0	229	
Гуляш из мяса говядины	1/100/80	20.37	23.5	4.04	250.4	0.04	0.283	0	3.7	20.84	30.5	215.8	128	
Каша гречневая со сливочным маслом	1/180/10	6.5	4	30.8	177.7	0	0	0	0	101	15.1		376	
Компот из сухофруктов	1/200	0	0	19.4	77.4	0	0	0	0	2	9.4	0		
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	98.6	0.07	0	0	0	13.75	9.58	0		
Итого:	560	30.81	28.036	76.63	617.3	0.11	11.780	0	3.7	159.59	72.98	215.8		

14 День

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.кк ал	витамины				Минеральные вещества			№ рец еп	Сбор рец еп
		Белки, г	Жир ы, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, м г	А, м г	Е, м г	Mg vу	Са, м г	Р, м г		
Завтрак														
Птица тушеная в соусе	1/100/75	14.4	7.7	0.5	135.9	0	0	0.1		8.4			290	
Макаронные изделия со сливочным маслом	1/150/5	5.4	0.7	34.7	186.5	0.1	0	0	1.1	8.4	15.2	45	1	202
Фрукты свежие (апельсины)	1/200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	0.1	32	22	4.4	376
Чай с сахаром	1/200/15	0.1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0.3	
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	98.8	0.7	0	0	0	13.75	9.58	0	0.8	
Итого:	680	23.98	9.616	89.91	555	0.17	20	0.1	1.1	23.25	67.78	70	6.7	

15 день

Пятница

Прием пищи, наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.кк ал	витамины					Минеральные вещества			№ реце п	Сбор рецел
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1,м г	С,м г	А,м г	Е,мг	Mg yu	Са,м г	Р,мг	Fe,мг		
Завтрак															
Каша ячневая со сливочным маслом	1/1800/10	6.5	4	30.8	177.7	0	0	0	0	101	15.1	342			
Тефтели из мяса птицы с соусом	1/100/35	12.9	13.5	11.3	219.8	0	0	0.4	21.8	3.9	89.6	2.3	268	2015	
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	90.6	0.07	0	0	13.75	9.58	0	0.83			
Какао с молоком	1/200	2.9	2.5	24.8	134	0	1	0.4	14	121	90	1	382		
Итого:		35.28	20.416	87.52	630.1	0.07	1	0.8	150.35	149.58	179.6	346.1		2005	