

Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся эвакуированных из отдельных районов Курской области и обучающихся вынужденно покинувших место проживания Белгородской области, занимающихся в первую смену в общеобразовательных учреждениях Брянского района в возрасте с 11 и старше лет на осенне-зимний период на 2024-2025 уч.года (1 смена)

Согласовано: МБОУ "Отраденская СОШ"

Директор  
Жук О.Н.

" 31 " 10 20 24 г.



Утверждаю:

Директор МУП "КШП Брянского района"

Прозорова Е.Н.

" 31 " 10 20 24 г.



| № рецептуры               | Наименование блюда                           | Выход | Пищевые вещества |              |              |                    | Минеральные вещества, мг |              |               |            | Витамины, мг |               |             |             |             |              |
|---------------------------|--|-------|------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                           |  |       | белки, г         | жиры, г      | углеводы, г  | Эн. Ценность, ккал | Са                       | Mg           | P             | Fe         | A            | PЭ            | B1          | B2          | PP          | C            |
| <b>1 день</b>             |  |       |                  |              |              |                    |                          |              |               |            |              |               |             |             |             |              |
| <b>Завтрак (90-00)</b>    |  |       |                  |              |              |                    |                          |              |               |            |              |               |             |             |             |              |
| 54-16к с-к 2022г          | Каша "Дружба"                                | 200   | 5                | 5,8          | 24,1         | 168,9              | 116                      | 27           | 124           | 0,53       | 27,2         | 41,68         | 0,07        | 0,12        | 0,74        | 0,53         |
| 1 с-к 2004г               | Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром | 60    | 8,91             | 12,25        | 14,98        | 163                | 15,7                     | 6,3          | 74,5          | 0,33       | -            | 75,5          | 0,03        | 1,1         | 0,08        | 1,74         |
| 14-22гн с-к 2022г         | Какао с молоком сгущенным                    | 200   | 3,5              | 3,3          | 22,3         | 133,4              | 107                      | 26           | 95            | 0,85       | 10,8         | 111,1         | 0,02        | 0,13        | 0,5         | 0,15         |
| лебокомбинат              | Хлеб пшеничный                               | 30    | 3,16             | 0,4          | 19,32        | 70,14              | 9,2                      | 13,2         | 34,8          | 0,44       | -            | -             | 0,04        | -           | -           | 12           |
| ГТК МУП КШП от 5.08.2020г | Фрукты свежие (апельсин) *                   | 150   | 1,5              | 0,34         | 7,35         | 35,25              | 12                       | 6,75         | 8,25          | 1,65       | -            | 3,75          | 0,03        | 0,03        | 0,23        | 7,5          |
|                           | <b>Итого:</b>                                |       | <b>22,07</b>     | <b>22,09</b> | <b>88,05</b> | <b>570,69</b>      | <b>259,9</b>             | <b>79,25</b> | <b>336,55</b> | <b>3,8</b> | <b>38</b>    | <b>232,03</b> | <b>0,19</b> | <b>1,38</b> | <b>1,55</b> | <b>21,92</b> |
|                           | <b>Итого за день:</b>                        |       | <b>22,07</b>     | <b>22,09</b> | <b>88,05</b> | <b>570,69</b>      | <b>259,9</b>             | <b>79,25</b> | <b>336,55</b> | <b>3,8</b> | <b>38</b>    | <b>232,03</b> | <b>0,19</b> | <b>1,38</b> | <b>1,55</b> | <b>21,92</b> |
| <b>2 день</b>             |  |       |                  |              |              |                    |                          |              |               |            |              |               |             |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>            |  |       |                  |              |              |                    |                          |              |               |            |              |               |             |             |             |              |
| 70/71 с-к 2017г           | Овощи свежие в нарезке(огурец)**             | 60    | 0,66             | 2,1          | 2,28         | 13,2               | 8,4                      | 12           | 15,6          | 0,54       | -            | 79,8          | 0,04        | 0,02        | 0,3         | 10,5         |
| 10 с-к 2017г              | Гуляш из свинины                             | 100   | 9,6              | 11,09        | 22,89        | 309                | 20                       | 22,39        | 128,62        | 2,21       | -            | 16            | 2,6         | 0,28        | 1,9         | 0,92         |
| 12 с-к 2017г              | Каша гречневая                               | 150   | 8,60             | 5,54         | 39,60        | 243,75             | 288,33                   | 16,47        | 150,83        | 22,60      | 5,30         | 25,16         | 0,80        | 0,23        | 0,10        | 5,5          |

|                       |                                  |     |              |              |               |               |               |              |               |              |               |               |             |             |             |              |
|-----------------------|----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2022г                 | сахаром                          | 200 | 0,3          | 0            | 0,1           | 21,7          | 0,7           | 4,0          | 0,3           | 0,11         | 0,30          | -             | 0,01        | 0,03        | 1,10        |              |
| л.комбинат            | Йогурт                           | 100 | 2,7          | 3            | 5,8           | 79            | 90            | 18           | 114           | 0,12         |               |               | 0,04        | 0,18        | 0,72        |              |
| ебокомбинат           | Хлеб ржано-пшеничный             | 20  | 1,05         | 0,22         | 9,89          | 45,98         | 4,6           | 5            | -             | 0,62         | -             | 21,2          | 0,02        | -           | -           |              |
| ебокомбинат           | Хлеб пшеничный                   | 20  | 2,11         | 3            | 12,88         | 4,6           | 4,6           | 6,6          | 17,4          | 0,22         | -             | -             | 0,02        | -           | 6           |              |
|                       | <b>Итого</b>                     |     | <b>25,02</b> | <b>24,95</b> | <b>100,04</b> | <b>723,43</b> | <b>422,83</b> | <b>85,06</b> | <b>434,95</b> | <b>27,08</b> | <b>5,68</b>   | <b>142,16</b> | <b>3,52</b> | <b>0,72</b> | <b>2,33</b> | <b>24,8</b>  |
|                       | <b>Итого за день:</b>            |     | <b>25,02</b> | <b>24,95</b> | <b>100,04</b> | <b>723,43</b> | <b>422,83</b> | <b>85,06</b> | <b>434,95</b> | <b>27,08</b> | <b>5,68</b>   | <b>142,16</b> | <b>3,52</b> | <b>0,72</b> | <b>2,33</b> | <b>24,8</b>  |
| <b>3 день</b>         |                                  |     |              |              |               |               |               |              |               |              |               |               |             |             |             |              |
|                       | <b>Завтрак</b>                   |     |              |              |               |               |               |              |               |              |               |               |             |             |             |              |
| 4-21з с-к 2022        | Кукуруза сахарная **             | 60  | 1,2          | 0,2          | 6,1           | 31,3          | 22            | 6,8          | 21            | 0,19         | 0,72          | 79,8          | 0,01        | 0,02        | 0,3         | 1,15         |
| 2 с-к 2017г           | Сердце в соусе                   | 100 | 10,02        | 13,58        | 2,85          | 152           | 27,53         | 23,52        | 181,35        | 3,96         | 25,6          | 76,1          | 0,27        | 0,57        | 3,98        | 1,39         |
| 2 с-к 2017г           | Картофельное пюре                | 150 | 5,75         | 3,5          | 25,57         | 158,16        | 16,27         | 32,58        | 98,58         | 1,13         | -             | 32            | 0,17        | 0,1         | 1,9         | 23,33        |
| 3 с-к 2017г           | Сок фруктовый                    | 200 | 1            | -            | 20,2          | 86,6          | 14            | 8            | 14            | 2,8          | -             | -             | 0,02        | -           | -           | 4            |
| УП КШП 1.08.2022      | Булочка "завятушка с сахаром"*** | 50  | 3,48         | 5,16         | 25,55         | 131           | 11            | 14,5         | 37            | 0,69         | 13            | 15            | 0,07        | 0,04        | 0,79        | -            |
| ебокомбинат           | Хлеб ржано-пшеничный             | 20  | 1,05         | 0,22         | 9,89          | 45,98         | 4,60          | 5,00         | -             | 0,62         | -             | 21,20         | 0,02        | -           | -           | -            |
|                       | <b>Итого:</b>                    |     | <b>22,5</b>  | <b>22,66</b> | <b>90,16</b>  | <b>605,04</b> | <b>95,4</b>   | <b>90,4</b>  | <b>351,93</b> | <b>9,39</b>  | <b>39,32</b>  | <b>224,1</b>  | <b>0,56</b> | <b>0,73</b> | <b>6,97</b> | <b>29,87</b> |
|                       | <b>Итого за день</b>             |     | <b>22,5</b>  | <b>22,66</b> | <b>90,16</b>  | <b>605,04</b> | <b>95,4</b>   | <b>90,4</b>  | <b>351,93</b> | <b>9,39</b>  | <b>39,32</b>  | <b>224,1</b>  | <b>0,56</b> | <b>0,73</b> | <b>6,97</b> | <b>29,87</b> |
| <b>4 день</b>         |                                  |     |              |              |               |               |               |              |               |              |               |               |             |             |             |              |
|                       | <b>Завтрак</b>                   |     |              |              |               |               |               |              |               |              |               |               |             |             |             |              |
| с-к 2017 г            | Пудинг из творога                | 150 | 18,49        | 19,53        | 56,2          | 402           | 234           | 39,6         | 338,4         | 1,62         | 108           |               | 0,11        | 0,1         |             | 0,36         |
| 7 соус с-к 2022 г     | Соус шоколадный ****             | 30  | 1,62         | 1,47         | 12,6          | 69,8          | 40,39         | 15,17        | 43,09         | 0,61         | 3,9           | 0,02          | 0,01        | 0,01        | -           | 0,05         |
| 4-23 гн               | Кофейный напиток с молоком       | 200 | 3,8          | 2,9          | 11,3          | 86            | 111           | 31           | 107           | 1,07         | 13,3          | 26,66         | 0,03        | 0,13        | 0,166       | 0,52         |
| ГК МУП ШП от 08.2020г | Фрукты свежие (яблоко)*          | 150 | 0,6          | 0,6          | 18,2          | 70            | 12            | 6,75         | 8,25          | 1,65         | -             | 3,75          | 0,03        | 0,03        | 0,23        | 7,5          |
|                       |                                  |     | 27,15        | 27,32        | 98,30         | 627,80        | 397,39        | 92,52        | 496,74        | 4,95         | 125,20        | 30,43         | 0,18        | 0,27        | 0,40        | 8,43         |
|                       | <b>Итого за день</b>             |     | <b>27,15</b> | <b>27,17</b> | <b>98,30</b>  | <b>627,80</b> | <b>397,39</b> | <b>92,52</b> | <b>496,74</b> | <b>4,95</b>  | <b>125,20</b> | <b>30,43</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,27</b> | <b>0,40</b> | <b>8,43</b>  |
| <b>5 день</b>         |                                  |     |              |              |               |               |               |              |               |              |               |               |             |             |             |              |
|                       | <b>Завтрак</b>                   |     |              |              |               |               |               |              |               |              |               |               |             |             |             |              |
| с-к 2017              | Салат из сырых овощей            | 60  | 0,67         | 3,8          | 11,94         | 22            | 9,3           | 27           | 0,48          | 30,5         | -             | 0             | 0,02        | 0,03        | 0,3         | 17,3         |
| -15м с-к 2022г        | Плов из булгура с курицей        | 240 | 15,6         | 15,92        | 46,74         | 374,8         | 39,6          | 165,6        | 312           | 2,66         | 219,6         | 289,63        | 0,16        | 0,11        | 6,25        | 1,31         |
| -4 гн с-к 2022г       | Чай с молоком и сахаром          | 200 | 1,6          | 1,1          | 9,7           | 50,9          | 57            | 9,9          | 46            | 0,77         | 6,9           | 11,1          | 0,01        | 0,07        | 0,12        | 0,3          |



|                             |  |     |              |              |              |               |               |              |               |             |               |               |             |             |              |              |
|-----------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                             | <b>Итого за день:</b>                                |     | <b>20,16</b> | <b>20</b>    | <b>80,24</b> | <b>569,64</b> | <b>109,67</b> | <b>72,13</b> | <b>438,97</b> | <b>4,21</b> | <b>240,38</b> | <b>307,75</b> | <b>0,21</b> | <b>0,53</b> | <b>23,85</b> | <b>95,93</b> |
| <b>9 день</b>               |  |     |              |              |              |               |               |              |               |             |               |               |             |             |              |              |
|                             | <b>Завтрак</b>                                       |     |              |              |              |               |               |              |               |             |               |               |             |             |              |              |
| 70/71 с-к<br>2017г          | Овощи свежие в<br>нарезке(огурец)**                  | 60  | 0,66         | 2,1          | 2,28         | 13,2          | 8,4           | 12           | 15,6          | 0,54        | -             | 79,8          | 0,04        | 0,02        | 0,3          | 10,5         |
| 3 с-к 2017г                 | Сосиска отварная                                     | 100 | 12,3         | 16,1         | 13           | 300           | 22,4          | 12,8         | 112,96        | 1,44        | 32            | 36            | 0,32        | 0,08        | 1,76         | -            |
| 4 с-к 2017г                 | Рис отварной   | 150 | 3,64         | 4,11         | 36,68        | 233           | 1,52          | 18,15        | 67,67         | 0,59        | -             | 22,5          | 0,3         | 0,03        | 0,23         | 2,03         |
| ебокомбин<br>ат             | Хлеб ржано-<br>пшеничный                             | 20  | 1,05         | 0,22         | 9,89         | 45,98         | 4,6           | 5            | -             | 0,62        | -             | 21,2          | 0,02        | -           | -            | -            |
| 3 с-к 2017г                 | Сок фруктовый  | 200 | -            | -            | 24           | 100           | 14            | 8            | 14            | 2,8         | -             | -             | 0,02        | -           | -            | 4            |
| ебокомбин<br>ат             | Булочка слобная<br>"рожок"***                        | 50  | 4,10         | 11,32        | 9,94         | 116,90        | 11,5          | 13,2         | -             | 0,44        | -             | 34,8          | 0,04        | -           | -            | -            |
|                             | <b>Итого</b>   |     | <b>21,75</b> | <b>33,85</b> | <b>95,79</b> | <b>809,08</b> | <b>62,42</b>  | <b>69,15</b> | <b>210,23</b> | <b>6,43</b> | <b>32</b>     | <b>194,3</b>  | <b>0,74</b> | <b>0,13</b> | <b>2,29</b>  | <b>16,53</b> |
|                             | <b>Итого за день:</b>                                |     | <b>21,75</b> | <b>33,85</b> | <b>95,79</b> | <b>809,08</b> | <b>62,42</b>  | <b>69,15</b> | <b>210,23</b> | <b>6,43</b> | <b>32</b>     | <b>194,3</b>  | <b>0,74</b> | <b>0,13</b> | <b>2,29</b>  | <b>16,53</b> |
| <b>10 день</b>              |  |     |              |              |              |               |               |              |               |             |               |               |             |             |              |              |
|                             | <b>Завтрак</b>                                       |     |              |              |              |               |               |              |               |             |               |               |             |             |              |              |
| с-к 2017г                   | Икра кабачковая **                                   | 60  | 0,83         | 1,62         | 9,36         | 56,16         | 8,36          | 11,95        | 15,54         | 0,54        | -             | 79,5          | 0,04        | 0,02        | 0,3          | 14,58        |
| -5.1р с-к<br>2022г          | Котлета рыбная с<br>морковью (минтай)                | 100 | 12,4         | 4,2          | 5            | 107,4         | 45            | 39           | 178           | 0,89        | 143           | 27,79         | 0,07        | 0,12        | 1,39         | 0,54         |
| с-к 2017г                   | Макаронные изделия<br>отварные с маслом<br>сливочным | 150 | 5,73         | 6,07         | 31,98        | 205           | 9,78          | 7,9          | 39,45         | 0,81        | 30            | 0,74          | 0,03        | 0,55        | 1,5          | -            |
| ебокомбин<br>ат             | Хлеб ржано-<br>пшеничный                             | 20  | 1,05         | 0,22         | 9,89         | 45,98         | 4,6           | 5            | -             | 0,62        | -             | 21,2          | 0,02        | -           | -            | -            |
| ебокомбин<br>ат             | Хлеб пшеничный                                       | 30  | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 70,14         | 9,2           | 13,2         | 34,8          | 0,44        | -             | -             | 0,04        | -           | -            | 12           |
| ГК МУП<br>ШП от<br>08.2024г | Напиток "Каркаде"                                    | 200 | 0,13         | 0,02         | 7,99         | 31,92         | 14,2          | 2,4          | 4,4           | 0,36        | -             | -             | -           | -           | 0,03         | 0,02         |
| ГК МУП<br>ШП от<br>08.2020г | Фрукты свежие<br>(Яблоко)*                           | 150 | 1,5          | 0,34         | 7,35         | 35,25         | 12            | 6,75         | 8,25          | 1,65        | -             | 3,75          | 0,03        | 0,03        | 0,23         | 7,5          |
|                             | <b>Итого</b>   |     | <b>24,8</b>  | <b>12,87</b> | <b>85,35</b> | <b>551,85</b> | <b>103,14</b> | <b>86,2</b>  | <b>280,44</b> | <b>5,31</b> | <b>173</b>    | <b>132,98</b> | <b>0,23</b> | <b>0,72</b> | <b>3,45</b>  | <b>34,64</b> |
|                             | <b>Итого за день:</b>                                |     | <b>24,8</b>  | <b>12,87</b> | <b>85,35</b> | <b>551,85</b> | <b>103,14</b> | <b>86,2</b>  | <b>280,44</b> | <b>5,31</b> | <b>173</b>    | <b>132,98</b> | <b>0,23</b> | <b>0,72</b> | <b>3,45</b>  | <b>34,64</b> |

*УКТ - допускается выдача иных фруктов*

*ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ, КУКУРУЗА САХАРНАЯ, ИКРА КАБАЧКОВАЯ- допускается выдача других овощей*

*БУЛОЧКА "ЗАВИТУШКА САХАРНАЯ", "РОЖОК"- допускается замена на булочку " СЕМИЦВЕТИК" или "СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)*

*СОУС ШОКОЛАДНЫЙ- допускается замена на соус сладкий молочный, джем фруктовый или молоко сгущеное*

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**

| № по меню      | белки, г     | жиры,г    | углеводы,г   | Энергетическая ценность, ккал | Са мг         | Mg мг         | P мг          | Fe мг         | A            | PЭ            | B1          | B2          | PP         | C           |
|----------------|--------------|-----------|--------------|-------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 1              | 22,07        | 22,09     | 88,05        | 570,69                        | 259,9         | 79,25         | 336,55        | 3,8           | 38           | 232,03        | 0,19        | 1,38        | 1,55       | 21,92       |
| 2              | 25,02        | 24,95     | 100,04       | 723,43                        | 422,83        | 85,06         | 434,95        | 27,08         | 5,68         | 142,16        | 3,52        | 0,72        | 2,33       | 24,8        |
| 3              | 25,02        | 24,95     | 100,04       | 723,43                        | 422,83        | 85,06         | 434,95        | 27,08         | 5,68         | 142,16        | 3,52        | 0,72        | 2,33       | 24,8        |
| 4              | 27,15        | 27,32     | 288,13       | 2017,55                       | 1105,56       | 249,37        | 1206,45       | 57,96         | 49,36        | 516,35        | 7,23        | 2,82        | 6,21       | 71,52       |
| 5              | 25,56        | 25,86     | 97,59        | 617,82                        | 251,7         | 225,95        | 468,28        | 35,14         | 265,5        | 365,13        | 0,26        | 0,25        | 6,7        | 31,01       |
| 6              | 22,98        | 22,89     | 91,53        | 637,39                        | 388,83        | 120,69        | 463,47        | 5,44          | 73,84        | 216,74        | 0,35        | 0,47        | 2,68       | 20,94       |
| 7              | 25,27        | 25,22     | 100,97       | 701,18                        | 208,66        | 331,81        | 191,12        | 3,85          | 145,55       | 201,08        | 0,42        | 4,64        | 10,566     | 15,09       |
| 8              | 20,16        | 20        | 80,24        | 569,64                        | 109,67        | 72,13         | 438,97        | 4,21          | 240,38       | 307,75        | 0,21        | 0,53        | 23,85      | 95,93       |
| 9              | 21,85        | 21,95     | 87,79        | 616,48                        | 85,02         | 95,35         | 275,27        | 5,88          | 143          | 186,09        | 0,49        | 0,17        | 1,92       | 17,07       |
| 10             | 24,7         | 24,77     | 85,35        | 744,45                        | 80,54         | 60            | 215,4         | 5,86          | 62           | 141,19        | 0,48        | 0,68        | 3,82       | 34,1        |
| <b>среднее</b> | <b>23,98</b> | <b>24</b> | <b>95,35</b> | <b>792,21</b>                 | <b>333,55</b> | <b>140,47</b> | <b>412,89</b> | <b>176,30</b> | <b>102,9</b> | <b>245,07</b> | <b>1,67</b> | <b>1,24</b> | <b>6,2</b> | <b>35,7</b> |

замечание:

меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

используемая литература «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапшиной В.Т.

«Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.

используемая литература "Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях" : Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и