

Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся из многодетных семей, 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)

огласовано: МБОУ "Отраденская СОШ"

директор  
Иск О.Н.

31 " 10 2024 г.

Директор МУП "КШП Брянского района"  
Прозорова Е.Н.

31 " 10 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. Ценность, ккал	Ca	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
54-22гн 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
ТТК МУП КШП от 15.08.2020г	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>Завтрак</b>																

60 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
02 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	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
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0,38	-	,	0,01	0,03	1,16
ол.комбинат	Йогурт	100	2,7	3	5,8	79	90	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72
лебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
лебокомбинат	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>

**План**

	<b>Завтрак</b>															
54-21з 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
52 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
12 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
39 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
ЛУП КШП 31.08.2022	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	-
лебокомбинат	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>

**План**

	<b>Завтрак</b>															
2 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
4-7 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
54-23 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
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	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

	<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>															
99 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
54-15м 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
54-4 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
лебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
лебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
5 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	<b>Итого</b>		<b>25,56</b>	<b>25,86</b>	<b>97,59</b>	<b>617,82</b>	<b>251,7</b>	<b>225,95</b>	<b>468,28</b>	<b>35,14</b>	<b>265,5</b>	<b>365,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>6,7</b>	<b>31,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>25,56</b>	<b>25,86</b>	<b>97,59</b>	<b>617,82</b>	<b>251,7</b>	<b>225,95</b>	<b>468,28</b>	<b>35,14</b>	<b>265,5</b>	<b>365,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>6,7</b>	<b>31,01</b>
<b>6 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
13 с-к 2017г	Пицца школьная	80	6,92	11,05	27,56	239	78,63	20,74	102,42	1,06	27,44	40,61	0,1	0,1	1,21	0,15
54-25.1к с-к 2022г	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6	146	46	188	1,2	29,1	61,28	0,14	0,17	0,74	0,61
4-21 гн с-к 2022г	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	17,3	111,1	0,04	0,17	0,5	0,68
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 (Мандарин)*	120	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>22,98</b>	<b>22,89</b>	<b>91,53</b>	<b>637,39</b>	<b>388,83</b>	<b>120,69</b>	<b>463,47</b>	<b>5,44</b>	<b>73,84</b>	<b>216,74</b>	<b>0,35</b>	<b>0,47</b>	<b>2,68</b>	<b>20,94</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>22,98</b>	<b>22,89</b>	<b>91,53</b>	<b>637,39</b>	<b>388,83</b>	<b>120,69</b>	<b>463,47</b>	<b>5,44</b>	<b>73,84</b>	<b>216,74</b>	<b>0,35</b>	<b>0,47</b>	<b>2,68</b>	<b>20,94</b>
<b>7 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
70/71 с-к 2017г	Овощи свежие в нарезке (помидор)**	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
59 с-к 2017г	Жаркое по домашнему	250	16,6	18,3	41,7	422	61,26	257,71	4,32	-	105,25	4,42	0,21	4,43	8,87	3,95
54-23 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

10 с-к 2017г	Ватрушка с творогом	50	3,16	1,7	35,8	134	23,4	26,1	64,2	1,62	27	69	0,12	0,06	1,23	0,12
	<b>Итого</b>		<b>25,27</b>	<b>25,22</b>	<b>100,97</b>	<b>701,18</b>	<b>208,66</b>	<b>331,81</b>	<b>191,12</b>	<b>3,85</b>	<b>145,55</b>	<b>201,08</b>	<b>0,42</b>	<b>4,64</b>	<b>10,566</b>	<b>15,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>25,27</b>	<b>25,22</b>	<b>100,97</b>	<b>701,18</b>	<b>208,66</b>	<b>331,81</b>	<b>191,12</b>	<b>3,85</b>	<b>145,55</b>	<b>201,08</b>	<b>0,42</b>	<b>4,64</b>	<b>10,57</b>	<b>15,09</b>

8 день

54-20з с-к 2022г	Горошек зеленый**	60	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	18	46,08	0,05	0,02	0,38	2,4
54-4о с-к 2022г	Омлет с сыром	150	12,75	19,35	18,02	316,00	35,90	26,00	333,00	2,23	222,00	251,00	0,07	0,46	23,17	0,37
лебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	0	-	0,04	-	-	12
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0,38	-	,	0,01	0,03	1,16
ТТК МУП КШП от 15.08.2020г	Фрукты свежие (Банан)*	150	2,25	0,15	32,7	133,5	46,67	17,33	30,67	0,4	0	10,67	0,05	0,04	0,27	80
	<b>Итого</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>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>

9 день

	<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
43 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	-
44 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
лебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
39 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	-	-	24	100	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
лебокомбинат	Булочка сдобная "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>

10 день

	<b>Завтрак</b>															
01 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
04-5.1р с-к	Котлета рыбная с	100	12,4	4,2	5	107,4	45	20	170	0,80	142	27,70	0,07	0,12	1,20	0,54

03 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом 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	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (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>

**ФРУКТ** - 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 " СЕМИЦВETИК" или "СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)

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

#### СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. 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>

зимечание:

Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

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