

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 11 лет и старше для приоритетных семей на осенне-зимний период на 2024-2025 уч.года (1 смена)

Согласовано: МБОУ "Оградненская 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	Ca	Mg	P	Fe	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
Завтрак (28-50)																
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
лебокомбинат	Булочка сдобная "рожок"***	50	4,1	11,32	9,94	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
	Итого:		9,3	17,12	40,54	312,6	132	44	131,2	1,7	27,5	76,48	0,11	0,13	0,74	0,57
2 день																
Завтрак																
12 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,60	243,75	288,33	16,47	150,83	22,60	5,30	25,16	0,80	0,23	0,10	5,5
11 с-к 2017г	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	14,62	4,9	14,69	0,2	16,9	30	0,01	0,02	0,1	0,7
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
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
	Итого		16,32	13,41	67,93	434,74	448,65	43,62	282,52	24,12	61,50	98,36	0,86	0,30	0,23	18,34
3 день																
Завтрак																
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	50	0,55	1,75	1,9	11	7	10	13	0,45	-	66,5	0,03	0,02	0,25	8,75

2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
ебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого:		9,66	5,65	53,29	266,1	36,97	59,58	153,58	2,75	0,3	98,5	0,24	0,13	2,15	44,12
4 день																
	Завтрак															
5 с-к 2017г	Блины с джемом "Махеев"	150/20	12,34	9,18	68,72	407	222,4	55,8	243,8	1,81	29	13,6	0,24	0,21	0,59	1,73
4-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
	Итого		12,54	9,18	75,22	433,8	226,9	59,6	251	2,54	29,3	13,6	0,24	0,22	0,59	1,77
5 день																
	Завтрак															
П КШП	Рис отварной с овощами	150	3,38	4,19	35,61	186,84	-	-	-	41,48	334,23	-	291,6	66,2	31,41	1
ебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
4-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
	Итого		6,74	4,59	61,43	283,78	13,7	17	42	42,65	334,53	0	291,64	66,21	31,41	13,04
6 день																
	Завтрак															
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
4-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
ебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		10,16	7,9	50,52	289,54	159,7	63	230	2,37	29,4	61,28	0,18	0,18	0,74	12,65
7 день																
	Завтрак															
к 2017г	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	21,2	10,3	81,7	0,41	-	132,47	0,067	0,033	0,5	24,3
к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	3,92	3,47	27,19	259	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
ебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		12,34	10,56	54,65	442,94	62,03	53,52	197,92	2,58	21,3	261,55	0,237	0,133	1,77	52,98
8 день																
	Завтрак															
1гн с-к	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	22,6	4,8	76,8	1	0	100				

ат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		8,52	12,25	26,23	225,78	38,7	21,8	121,8	2,19	40,3	145	0,04	0,02	0,01	12,04
9 день																
	Завтрак															
9 с-к 2017г	Тефтели рыбная	80	7,93	6,58	9,41	129	43,78	17,81	94,71	0,56	14,6	23,16	0,06	0,07	1,16	1,25
4 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
4-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		17,38	7,08	96,37	458,94	59	52,96	204,38	2,32	14,9	45,66	0,4	0,11	1,39	15,32
10 день																
	Завтрак															
4-2г с-к 2022г	Макароньы отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8	19	18	51	0,89	293	0,74	0,07	0,03	1,5	2,01
4-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		8,06	6,5	52,32	277,74	32,7	35	93	2,06	293,3	0,74	0,11	0,04	1,5	14,05

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	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	8,36	6,2	49,92	265,84	129,7	44	166	1,7	27,5	41,68	0,11	0,13	0,74	12,57
2	16,32	13,41	67,93	434,74	448,65	43,62	282,52	24,12	61,50	98,36	0,86	0,30	0,23	18,34
3	9,66	5,65	53,29	266,1	36,97	59,58	153,58	2,75	0,3	98,5	0,24	0,13	2,15	44,12
4	12,54	9,18	75,22	433,8	226,9	59,6	251	2,54	29,3	13,6	0,24	0,22	0,59	1,77
5	6,74	4,59	61,43	283,78	13,7	17	42	42,65	334,53	0	291,64	66,21	31,41	13,04
6	10,16	7,9	50,52	289,54	159,7	63	230	2,37	29,4	61,28	0,18	0,18	0,74	12,65
7	12,34	10,56	54,65	442,94	62,03	53,52	197,92	2,58	21,3	261,55	0,237	0,133	1,77	52,98
8	8,52	12,25	26,23	225,78	38,7	21,8	121,8	2,19	40,3	145	0,04	0,02	0,01	12,04
9	17,38	7,08	96,37	458,94	59	52,96	204,38	2,32	14,9	45,66	0,4	0,11	1,39	15,32
10	8,06	6,5	52,32	277,74	32,7	35	93	2,06	293,3	0,74	0,11	0,04	1,5	14,05