

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ СОШ № 4 г.Алейска
 Ю.А.Носивец
 Приказ №327-осн. от 09.12.2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: платное питание 5-11 классы, СВО, многодетные семьи (от 12 до 18 лет)

Пищевые вещества (г)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)												
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День № 1 (понедельник)															
Завтрак															
137	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,15	0,00
	Котлета куриная п/ф	100	20,2	24,9	12,8	357	26,56	28,34	187,43	2,38	64,92	1,10	0,09	0,15	0,75
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12
	ИТОГО:	597	31,52	33,66	96,7	817	60,37	68,19	345,52	5,82	97,022	3,42	0,2	0,355	2,67
День №2 (вторник)															
Завтрак															
94	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,9	42,7	246	61,81	68,69	133,98	1,36	39,33	0,92	0,06	0,06	1,13
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	34	16	90	1,0	0,03	0,5	0,02	0,00	2,3
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	570	20,66	21,36	83,6	607	112,71	70,807	320,98	4,65	39,362	2,57	0,09	0,105	3,43
День № 3 (среда)															
Завтрак															
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	15,0	0,30	0,10	0,10	9,11
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
	Печенье	50	3,15	1,05	38,85	167,5	5,5	4,5	25	0,4	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	0,08	0,01	0,01	1,60
	ИТОГО	575	20,36	13,85	104,99	614,75	210,04	79,86	334,29	3,63	35,16	2,42	0,22	0,19	10,75

День № 4 (четверг)

зак		200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,30	0,2	0,15	1,13
Каша гречневая рассыпчатая															
Гуляш	100		13,7	13,4	2,8	187	7,60	17,51	128,94	1,91	0,00	0,41	0,03	0,08	0,33
Хлеб пшеничный	50		3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
Чай с сахаром	200		0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО	557		26,82	22,36	77,8	620	95,16	218,67	474	9,5	39,332	2,86	0,24	0,275	1,46

День № 5 (пятница)

зак		230/6	8,4	10,3	38,8	282	144,15	49,18	184,49	1,31	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24
Каша пшеничная молочная жидкая															
Батон	50		3,75	1,45	25,7	132,5	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10
Чай с лимоном и сахаром	200/15/7		0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12
ИТОГО:	586		12,75	12,25	88,2	516,5	179,51	85,41	293,83	5,84	71,152	1,68	0,21	0,205	11,36

День № 6 (понедельник)

зак		60	0,7	0,1	1,9	11	16	13	24	0,28	0,00	0,03	0,00	0,033	2,8
Овощная нарезка (огурцы)															
Макаронны, запеченные с сыром	230/10		11,9	20,0	40,0	392	191,88	18,53	156,04	1,06	96,0	1,33	0,06	0,09	0,06
Хлеб пшеничный	50		3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
Масло сливочное	10		0,06	8,24	0,09	74,3	2,2	0,3	1,9	0,014	0,043	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с сахаром	200		0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО	560		16,28	29,6	78,79	646,3	226,98	58,33	278,94	3,644	96,045	2,51	0,07	0,168	2,86

День № 7 (вторник)

зак		200	5,6	5,9	35,9	223	77,68	61,26	221,33	1,75	39,33	1,37	0,07	0,07	1,13
Каша перловая рассыпчатая															
Котлета куриная п/ф	100		20,2	24,9	12,8	357	26,56	28,34	187,43	2,38	64,92	1,10	0,09	0,15	0,75
Хлеб пшеничный	50		3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
Сок	200		1,0	0,2	0,2	92	14	0,0	0,0	1,4	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00
ИТОГО	550		30,22	32,26	72	788	134,74	116,1	505,76	7,78	104,252	3,62	0,19	0,265	5,88

День № 8 (среда)

зак		200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,30	0,2	0,15	1,13
Каша гречневая рассыпчатая															
Курица в соусе с томатом	120		13,6	13,5	4,1	192	34	16	90	1,0	0,03	0,5	0,02	0,00	2,3
Хлеб пшеничный	50		3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
Компот из свежих плодов	200		0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	0,08	0,01	0,01	1,60
ИТОГО	577		28,92	44,4	106,8	743	192,09	292,84	498,57	9,99	39,362	5,7	0,27	0,275	4,23

День № 9 (четверг)

зак		230/6	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25
Каша рисовая молочная жидкая															
Масло сливочное	10		0,06	8,24	0,09	74,3	2,2	0,3	1,9	0,014	0,043	0,0	0,0	0,0	0,0
Батон	50		3,75	1,45	25,7	132,5	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00

	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	596	10,21	19,49	84,09	553,8	175,41	67,02	251,03	4,984	72,575	1,67	0,1	0,2	10,25

День № 10 (пятница)

Завтрак

90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	27,56	50,74	254,99	2,34	42,84	0,00	0,08	0,14	0,74
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	525	32,4	28,6	80,3	713	180,9	75,62	383,92	3,52	63	0,84	0,15	0,22	0,78

Циклическое меню составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания»: издание второе, исправленное и дополненное, Уфа, - 2010., Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Асфандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф.