

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п. Заволжский»

_____ Е.Ф.Гузева

Приказ № 121 от 11.08.2022г.

Примерное десятидневное меню

Пищевая ценность
приготавливаемых блюд
МОУ «СОШ п. Заволжский»
1-4 классы (завтрак, бесплатное питание)
на 2022-2023 учебный год

Понедельник, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
		(гр)				(ккал)								
46	Каша пшеничная молочная	1/200	8,7	10,6	40,0	289,9	119	14,0	206,0	3,0	42,7	0,13	0,7	0,0
75	Яйцо варёное	1/40	4,78	4,05	0,25	56,6	19,0	4,0	67,0	1,00	60,0	0,02	0,0	0,0
116	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,3	0,0	6,7	27,6	6,0	5,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,01	1,0
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	5,50	7,89	20,82	0,26	0,0	0,02	0,0	0,0
	ИТОГО:	470	15,8	14,89	62,1	444,49	149,5	30,89	301,82	5,26	102,7	0,17	0,71	1,0

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша пшеничная молочная	18,42
3	Яйцо варёное	6,50
4	Чай с сахаром и лимоном	2,86
5	Хлеб пшеничный	1,80
	Итого:	29,58

Вторник, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
		(гр)				(ккал)								
57	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,2	6,5	42,8	262,5	46	59	180	5,0	20	0,3	2,3	0,0
99	Биточки из говядины	1/75	14,1	11,9	11,4	209	43	25	165	1,0	18	0,1	2,2	0,0
110	Соус красный основной	1/50	1,6	1,3	4,6	36,8	6,5	2,5	11,5	0,0	13,3	0,01	0,1	1,0
144	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,0	22,7	93,2	60	3,0	5	0,0	18,3	0,0	0,06	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	5,50	7,89	20,82	0,26	0,0	0,02	0,0	0,0
	ИТОГО:	505	26,52	19,94	96,65	671,89	161	97,39	382,32	6,26	69,6	0,43	4,66	1,0

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша гречневая рассыпчатая	8,28
2	Биточки из говядины	46,57
3	Соус красный основной	3,77
4	Компот из смеси сухофруктов	5,50
5	Хлеб пшеничный	1,80
	Итого:	65,92

Среда, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Са	Mg	P	Fe	A	B ₁
103	Капуста тушёная с мясом	1/200	22,3	19,4	14,4	321,1	83	43	241	3,0	132	0,12	3,0	32
116	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,3	0,0	6,7	27,6	6,0	5,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,01	1,0
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	5,50	7,89	20,82	0,26	0,0	0,02	0,0	0,0
	ИТОГО:	430	24,62	19,64	36,25	419,09	94,5	55,89	269,82	4,26	132	0,14	3,01	33,0

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Капуста тушёная с мясом	81,04
2	Чай с сахаром и лимоном	1,10
3	Хлеб пшеничный	1,80
	Итого:	83,94

Четверг ,1неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁
64	Картофельное пюре	1/150	3,0	5,7	23,7	158,3	40	28	84	1,0	23	0,12	0,9	10
98	Котлеты из курицы	1/75	14,5	3,6	9,4	128,3	35	52	123	1,0	4,6	0,10	4,1	0,0
61	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,01	0,04	0,2	1,30
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	5,50	7,89	20,82	0,26	0,0	0,02	0,0	0,0
	ИТОГО:	455	23,04	13,26	73,74	502,19	202,5	101,89	317,82	2,82	27,7	0,28	5,2	11,30

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Картофельное пюре	15,42
2	Котлеты из курицы	18,64
3	Кофейный напиток с молоком	9,29
4	Хлеб пшеничный	1,8
	Итого:	45,15

Пятница ,1неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Са	Mg	P	Fe	А	В ₁
105	Плов с курицей	1/200	27,3	7,9	34,7	318,8	29	93	212	2,0	29	0,08	7,3	2,0
144	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,0	22,7	93,2	60	3,0	5	0,0	18,3	0,0	0,06	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	5,50	7,89	20,82	0,26	0,0	0,02	0,0	0,0
	ИТОГО:	430	29,92	8,14	72,55	482,39	94,5	103,89	237,82	2,26	47,3	0,10	7,36	2,0

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Плов с курицей	39,73
2	Компот из смеси сухофруктов	5,50
3	Хлеб пшеничный	1,80
	Итого:	47,03

Понедельник, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Са	Mg	P	Fe	A	B ₁
39	Каша пшенная молочная	1/200	8,4	11,5	38,8	292,1	129	58,0	185	3,0	42,5	0,24	0,7	0,0
75	Яйцо варёное	1/40	4,78	4,05	0,25	56,6	19,0	4,0	67,0	1,00	60,0	0,02	0,0	0,0
116	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,3	0,0	6,7	27,6	6,0	5,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,01	1,0
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	5,50	7,89	20,82	0,26	0,0	0,02	0,0	0,0
	ИТОГО:	470	15,5	15,79	60,9	446,69	159,5	74,89	280,82	5,26	102,5	0,28	0,71	1,0

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша пшенная молочная	18,27
3	Яйцо варёное	6,50
4	Чай с сахаром и лимоном	2,86
5	Хлеб пшеничный	1,8
	Итого:	29,43

Вторник, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Са	Mg	P	Fe	A	B ₁
8	Салат из белокочанной капусты	1/60	1,5	6,0	6,8	87,4	42,0	15,0	29,0	1,0	95,5	0,04	0,4	39,0
102	Жаркое по-домашнему	1/200	20,4	15,8	20,6	306,3	24	41	238	3	20	0,31	3,1	10
144	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,0	22,7	93,2	60	3,0	5	0,0	18,3	0,0	0,06	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	5,50	7,89	20,82	0,26	0,0	0,02	0,0	0,0
	ИТОГО:	490	24,52	22,04	65,25	557,29	131,5	66,89	292,82	4,26	133,8	0,37	3,56	49,0

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из белокочанной капусты	4,20
2	Жаркое по-домашнему	74,04
3	Компот из смеси сухофруктов	5,50
4	Хлеб пшеничный	1,80
	Итого:	853,54

Среда, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Са	Mg	P	Fe	A	B ₁
62	Рагу овощное	1/150	2,9	7,4	15,4	139,7	60	29	69	0,0	91	0,07	0,9	12
43	Сосиски отварные	1/50	50,20	10,0	10,6	112,0	12,0	10,0	79,5	0,9	0,0	0,02	0,0	0,0
144	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,0	22,7	93,2	60	3,0	5	0,0	18,3	0,0	0,06	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	5,50	7,89	20,82	0,26	0,0	0,02	0,0	0,0
	ИТОГО:	430	55,72	17,28	63,85	415,29	137,5	49,89	174,32	0,35	109,3	0,11	0,15	12

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Рагу овощное	14,72
2	Сосиски отварные	12,90
4	Компот из смеси сухофруктов	5,50
5	Хлеб пшеничный	1,80
	Итого:	34,92

Четверг, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP
54	Макароны отварные	1/150	5,0	5,3	35,0	208,0	59	7,0	40	1,0	20	0,06	0,5	0,0
97	Котлеты из говядины	1/75	14,1	11,9	11,4	209	43	25	165	1,0	18	0,11	2,2	0,0
116	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,3	0,0	6,7	27,6	6,0	5,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,01	1,0
Пром.	Хлеб пшеничный	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	5,50	7,89	20,82	0,26	0,0	0,02	0,0	0,0
	ИТОГО:	455	21,42	17,44	68,25	514,99	113,5	44,89	233,82	3,26	38	0,19	2,8	1,0

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Макароны отварные	8,54
2	Котлеты из говядины	46,71
3	Чай с сахаром и лимоном	2,86
4	Хлеб пшеничный	1,80
	Итого:	59,91

Пятница, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁
59	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	14	10	47	1,0	20	0,0	0,7	0,0
110	Соус красный основной	1/50	1,65	1,35	4,55	36,8	6,5	2,2	11,5	0,0	13,3	0,01	0,1	1,0
98	Котлеты из курицы	1/75	14,5	3,6	9,4	128,3	35	52	123	1,0	4,6	0,10	4,1	0,0
144	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,0	22,7	93,2	60	3,0	5	0,0	18,3	0,0	0,06	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	1/20	2,02	0,24	15,15	70,39	5,50	7,89	20,82	0,26	0,0	0,02	0,0	0,0
	ИТОГО:	495	22,37	10,39	89,90	542,19	121	75,09	207,35	2,26	56,2	0,13	4,96	1,0

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Рис отварной	4,69
2	Соус красный основной	3,77
3	Котлеты из курицы	18,64
5	Компот из смеси сухофруктов	5,50
6	Хлеб пшеничный	1,80
	Итого:	34,40

Общая калорийность за 10 дней = 4999,50

Калорийность за 1 день = 499,95

При составлении меню был использован «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации завтраков обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций»

Суммарный объём блюд за обед =5077/508(гр)