

СОГЛАСОВАНО:

Директор *В. В. Вурикан* А.А.



УТВЕРЖДАЮ:

М.П. [Signature]
Светлана С. Сурякова

Примерное 10 – ти дневное меню
Горячий завтрак
для детей ОВЗ и детей мобилизованных родителей
с 7 лет до 18 лет
В МАОУ Стрехнинской СОШ

г. Ишим, 2023 г.

Хлеб ржаной	Брутто, г		Нетто, г	№ рецептуры	Выход, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	80,00
	3 день	4 день							
Фрукт в ассортименте				№458-2006, Москва	187,00	0,4	25,0	105,0	160,00
Сок в индивидуальной упаковке				№458-2006, Москва	200,0	0,4	25,0	105,0	24,00
Йогуртный продукт в индивидуальной упаковке				№458-2006, Москва	100,0	0,4	25,0	105,0	30,70
3 день									
Наименование блюда									
Завтрак									
Бургерборд с сыром	батон	30	30	№1-2004	20,110	1,8	7,1	111,0	85,00
Каша манная жидкая	сыр	12,92	12,92	№311-2004	200,0	7,3	35,0	257,0	1108,00
Компот из смеси сухофруктов	крупа манная	20	20	№508-2013, Пермь	200,0	0,5	18,8	77,0	248,00
	молоко питьевое	190	190						95,00
	сахар	5	5						100,00
	соль йодированная	1,2	1,2						1076,00
	масло сливочное	5	5						
	сухофрукты	25	25						
	сахар	15	15						
Хлеб пшеничный				№458-2006, Москва	20,0	1,0	22,0	97,0	80,00
Фрукт в ассортименте				№458-2006, Москва	200,0	0,4	25,0	105,0	160,00
Сок в индивидуальной упаковке				№458-2006, Москва	200,0	0,4	25,0	105,0	24,00
Йогуртный продукт в индивидуальной упаковке				№458-2006, Москва	100,0	0,4	25,0	105,0	30,70
4 день									
Наименование блюда									
Завтрак									
Котлета по-хлыновски	говядина 1 категории	116	85	№464-2004	610,0	19,7	111,2	742,0	
	или говядина полуфабрикат	100	85		100,0	16,9	17,8	288,0	
	или фарш промышленного производства	85	85						592,00
	картофель-01.09.-31.10.-25%	27	20						
	01.11.-31.12.-30%	29	20						
	01.01.-29.02.-35%	31	20						
	01.03.-40%	33,0	20,0						40,00
	лук репчатый	14	12						
	яйцо куриное	9,0	9,0						60,00
	сухари пшеничные	9	9						11,00
	масло растительное	2	2						109,00
Пюре картофельное				№620-2004	200,0	5,1	28,1	188,0	200,00
	картофель-01.09.-31.10.-25%	227	171						
	01.11.-31.12.-30%	245	171						
	01.01.-29.02.-35%	263	171						40,00
	01.03.-40%	286,0	171,0						
	молоко питьевое	32	32						95,00
	масло сливочное	7	7						1076,00
Компот из свежих плодов	яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,0	40	№695-1996	200,0	0,2	20,6	83,0	160,00
	сахар	15	15						100,00

Хлеб пшеничный	30,0		1,2		0,6		26,4		116,0		80,00	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Фрукт в ассортименте	120,31		0,4		0,4		25,0		105,0		160,00	
Йогуртный продукт в индивидуальной упаковке	100,0		0,4		0,4		25,0		105,0		30,70	
5 день												
Наименование блюда												
Химический состав												
№ рецептуры												
Выход, г												
ЭЦ, ккал												
Завтрак												
макаронные изделия												
75 75												
масло сливочное												
5 5												
масса отварных макарон												
16 15												
сыр												
3 3												
масло сливочное для смазки листа												
Какао с молоком												
какао-порошок												
5 5												
сахар												
20 20												
молоко питьевое												
100 100												
Хлеб пшеничный												
30,0 0,4 0,2 8,8 38,0 80,00												
Сок в индивидуальной упаковке												
200,0 0,4 0,4 25,0 105,0 24,00												
Фрукт в ассортименте												
205,50 0,4 0,4 25,0 105,0 160,00												
Йогуртный продукт в индивидуальной упаковке												
100,0 0,4 0,4 25,0 105,0 30,70												
6 день												
Наименование блюда												
Химический состав												
№ рецептуры												
Выход, г												
ЭЦ, ккал												
Завтрак												
Омлет натуральный												
№340-2004												
Выход, г												
ЭЦ, ккал												
яйцо куриное												
152 152												
молоко питьевое												
60 60												
масло растительное для смазки листа												
3 3												
Овоши на подгарнировку												
45 1,5 0,3 6,8 36 232,00												
Бутерброд с маслом и сыром												
№1,3-2004												
Выход, г												
ЭЦ, ккал												
батон												
30 30												
масло сливочное												
10 10												
сыр												
16 15												
Чай с сахаром												
№686-2004												
Выход, г												
ЭЦ, ккал												
чай-заварка												
1 1												
сахар												
12 12												
Фрукт в ассортименте												
90,56 0,4 0,4 25,0 105,0 160,00												
Хлеб ржаной												
20,0 0,7 0,4 11,3 51,0 80,00												
Йогуртный продукт в индивидуальной упаковке												
№458-2006, Москва												
Выход, г												
ЭЦ, ккал												
100,0 0,4 0,4 25,0 105,0 30,70												
7 день												
Наименование блюда												
Химический состав												
№ рецептуры												
Выход, г												
ЭЦ, ккал												
Завтрак												
Котлеты, биточки из говядины												
№451-2004												
Выход, г												
ЭЦ, ккал												
говядина 1 категории												
103 83,9												
фарш говяжий												
84,0 84												
Хлеб пшеничный												
18,0 18												
молоко питьевое												
9 9												
лук репчатый												
11,0 9												

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	№ рецептуры	Химический состав						ЭЦ, ккал	Цена, р
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Зж, г	ЭЦ, ккал		
Сок в ассортименте	200	200	№516-2013, Пермь	200,0	0,5	0,0	34,0	138,0	80,00		
Хлеб пшеничный				30,0	0,4	0,2	8,8	39,0	80,00		
Фрукт в ассортименте			№455-2006, Москва	165,38	0,9	0,7	25,5	112,0	160,00		
Йогуртный продукт в индивидуальной упаковке			№455-2006, Москва	100,0	0,4	0,4	25,0	105,0	30,70		
10 день											
Наименование блюда											
Завтрак											
Каша "Дружба"			№260-2013, Пермь	630,0	19,5	18,4	130,4	865,0			
крупа рисовая	17	17		200,0	6,9	8,4	28,7	218,0	170,00		
крупа пшени	12	12							80,00		
молоко питьевое	182	182							95,00		
сахар	4	4							100,00		
соль йодированная	1,2	1,2									
масло сливочное	5	5							1076,00		
Бутерброд с джемом и маслом №1,2-2004				30/25/5	2,6	3,7	30,0	164			
батон	30	30							85,00		
масло сливочное	5	5							1076,00		
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25	25							280,00		
Чай с сахаром			№686-2004	200,0	0,1	0,0	12,5	51,0	600,00		
чай-заварка	1	1							100,00		
сахар	12	12							64,05		
Кисломолочный продукт в ассортименте в индивидуальной упаковке	450	450	№516-2013, Пермь	450,0	0,5	0,0	34,0	138,0	30,70		
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	80	80	№516-2013, Пермь	80,0	0,5	0,0	34,0	138,0			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:											
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:											
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ +10%)*:											
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):											
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ											

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".