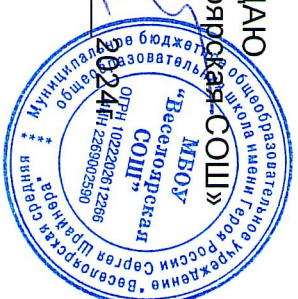


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Веселоярская СОШ»
В.Н.Усолъцев



М Е Н Ю

ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С ОБЗ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «Веселоярская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера» на 2024-2025 учебный год

Основывается на сборник «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Пермь 2018г.

Наименование блюд	Нетк	Пищевые вещества			ККАЛ	Минеральные вещества (мг)												
		Масса порции	Белки	Жиры		Углеводы	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е				
Каша рисовая вязкая	217	250	31,2	34,1	185,6	1174	694,4	186,1	205	0,29	7,2	1,1	826,5	0,73				
Сыр полутвердый (порциями)	75	20	23,2	29,5	0	358	880,9	35	260,3	0,04	0,7	0,5	500,5	1				
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82				
Хлеб ржано-пшеничный	30	8	1	46	225	62,6	64,7	240,9	1795	1580,4	225,3	465,3	0,33	7,9	1,6	1334,7	2,55	
Итого:																		
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035							
Хлеб йод.1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02							
Суп картофельный с бобовыми		114	3,7	4,55	0,9	96	21,36	44,78	18,22	0,7	0,072	6,6					0,26	
Котлеты Пермские		341	100	14,2	8,4	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5				
Каша гречневая		202	180	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20	0,91	0	160	2,8			
салат из свежих помидор		17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3			
Компот из ягод замороженных или све		491	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24					
Итого:			22,091	22,21	87,77	724,73	82,25	287,93	101,67	4,28	0,466	16,4	4,1	4,76				
Итого за День :			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

2 день

Завтрак

Каша пшеничная вязкая	223	250	43,3	39,3	186,1	1271	707,5	276,5	199	0,93	6,8	0,99	1044,3	7,32
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	------	-------	-------	-----	------	-----	------	--------	------

Масло сливочное (порциями)	79	20	8	725	13	6609	24	0	400	0,01	0	1	30	0,2
Чай с лимоном	459	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	0	1	0,02	9,1
Хлеб ржано-пшеничный		30	8	1	46	225								0,87
Итого:			20,83	20,35	84,31	527,74	77,81	259,2	81,78	5,34	0,155	9,21	62,33	0

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02					
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035					0,26
Рассольник Ленинградский	100	1,6	6,07	6,58	150,01	23,32	45,37	19,33	0,73	0,072	6,7				
Курица жареная	0	105	21,43	17,82	1,35	251,18	18,8	109,9	13,1	1,14	0,03	0,9	68,6	0,5	
Пюре картофельное	377	150	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1	
салат из свежих огурцов	14	100	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6	
Компот из свежих плодов или ягод	494	200	0,5	0,2	8,01	96	22	16	14	1,1	0,02	4,3	0	0,2	
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2	
Итого:			21,81	21,36	87,52	789,92	169,1	342,67	129,03	5,39	0,679	52,2	0,02	0,52	
Итого за день:			40,83	41,19	164,27	1346,89	284,1	615,38	218,33	8,89	0,1254	80,77	40	0,78	

3 День

завтрак

Макаронные изделия отварные с сыром	259	200	12,3	10	35,9	283	227,5	22,4	73,9	0,07	0,2	1,1	181,1	1,45
Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
Хлеб ржано-пшеничный		30	8	1	46	225								
фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Итого:			23,6	13,9	95,7	602	338,8	44,7	92,9	0,1	0,9	1,11	272,2	2,1

Обед

Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035									
Хлеб йод.1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02									0,26
Щи со свежей капусты с картофелем	104	2,21	12,75	7,52	105,89	185,5	140,46	32,8	1	0,054	13,3	0,15	0,45						
Плов из отварной говядины	330	240	18	18,6	42,2	408	22,1	211,9	52,9	1,95	0,06	0,2	0	5,1					
Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	33	100	1,4	6,1	7,5	90	34,5	38	19,2	1,26	0,02	5,2	0	4,5					
Чай с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13	2,3								
Итого:		27,01	38,97	91,57	761,22	268,9	462,76	131,27	7,49	0,189	21	0,15	10,3						

Итого за день:

67,7 400,81 160,32 1371,19 299,4 732,86 209,07 10,2 0,334 41,8 40,2 14,7

4 День
Завтрак

Каша из крупы геркулес вязкая	212	250	42,1	45,2	157,3	1204	731,3	351,4	204,5	0,91	3,6	3,8	1145,8	8,53
Кофейный напиток	465	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0,12
Масло сливочное (порциями)	79	20	8	725	13	6609	24	0	400	0,01	0	1	30	0,2
Хлеб ржаной-пшеничный		30	8	1	46	225								
Итого:			60,9	773,7	229,9	8126	863,6	364	623,5	0,95	4,3	4,8	1252,3	8,85

Обед

Хлеб йод.1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02										0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035										
Суп лапша домашняя	129	250	2,55	10,6	3,7	190,56	9	29,75	4,5	0,4	0,03	0,38	0,01	2,5						
Котлеты или биточки рыбные	307	100	9,2	1,4	11,8	97	49,6	124,3	20,1	0,72	0,11	0,3	12,3	0,6						
Пюре картофельное	377	150	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1						
Салат из капусты белокочанной	1	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8						
Компот из свежих плодов или ягод	488	200	0,5	0,2	8,01	96	22	16	14	1,1	0,02	4,3	0	0,2						

Итого:			27,2	738,1	109,7	7191	203,5	26,7	479,4	0,11	0,7	2,1	193,7	1,73
565,57														
Обед														
Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66		4,6	17,4	6,6	0,22		0,02		0,26
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82		6,9	31,8	7,5	0,93		0,035		
Суп с рыбными консервами	123	250	35	45,6	53,9	68,97	124,6	610,1	138,9	4,55	0,36	31,8	0,9	
Рагу из птицы	376	280	16,5	20,4	13,9	766	29,6	147,4	41,5	2,25	0,14	0,14	3,3	
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	305	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0,2	
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	44	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
Итого:			56,84	67,92	117,08	60	192,9	820,5	204,9	10,4	0,585	39	4,66	
Итого за День:			79,03	92,14	155,67	1290,73	376,7	1097,9	271,42	15,9	0,765	41,5	7,96	

7 день
Завтрак

Каша манная молочная жидкая с изюмом	229	250	32,1	33,4	225,3	1330	781,1	151,6	201	0,54	6,9	2,9	758,8	5,91
Сыр полутвердый (горциями)	75	20	23,2	29,5	0	358	880,9	35	260,3	0,04	0,7	0,5	500,5	1
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
Хлеб ржаной-пшеничный		30	8	1	46	225								
Итого:			63,5	64	280,6	1951	1667,1	190,8	461,3	0,58	7,6	3,4	1267	7,73

Обед

Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Борщ с капустой и картофелем	95	250	1,83	11,05	1,28	107,3	171,8	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45
тефтели из говядины паровые	348	100	13,1	9,4	9	173	16,2	141,5	19,2	2,17	0,06	1,6	0	0,5

9 День
Завтрак

Макаронные изделия отварные с сыром	259	200	12,3	10	35,9	283	227,5	22,4	73,9	0,07	0,2	1,1	181,1	1,45
Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
Хлеб ржано-пшеничный		30	8	1	46	225								
фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Итого:			23,6	13,9	95,7	602	338,8	44,7	92,9	0,1	0,9	1,11	272,2	2,1

Обед

Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Борщ с капустой и картофелем	95	250	1,83	11,05	1,28	107,3	171,8	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45
запеканка картофельная с мясом	334	200	21,7	15,9	17,9	301	31,4	229,3	45,9	3,53	0,2	11,6	26,1	0,7
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Чай с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
Итого:			29,33	28,87	63,33	609,63	246,1	447,88	115,67	10,3	0,329	30	26,3	1,61
Итого за день:			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

10 День
Завтрак

Каша из крупы геркулес вязкая	212	250	42,1	45,2	157,3	1204	731,3	351,4	204,5	0,91	3,6	3,8	1145,8	8,53
Кофейный напиток	465	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0,12

Магго сливочное (порциями)	79	20	8	725	13	6609	24	0	400	0,01	0	1	30	0,2
Хлеб ржаной-пшеничный		30	8	1	46	225								
Итого:			60,9	773,7	229,9	8126	863,6	364	623,5	0,95	4,3	4,8	1252,3	8,85

Обед

Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Борщ с капустой и картофелем	95	250	1,83	11,05	1,28	107,3	171,8	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45
Печень говяжья по - строгановски	356	100	16,2	14,1	5,9	215	26,4	289,5	17,7	6,03	0,25	9,8	7265	4,4
Макароньы отварные с маслом	256	180	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055			0
салат из капусты Белокочанной	1	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8
Компот из ягод замороженных или све	491	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
Итого:			30,31	37,38	80,1	773,48	271,1	552,15	113,62	9,46	0,444	62,6	7265	7,91
Итого за День:			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	####	#####	####	#####	####

11 День

Завтрак

Каша манная молочная жидкая с изюмом	229	250	32,1	33,4	225,3	1330	781,1	151,6	201	0,54	6,9	2,9	758,8	5,91
Сыр полутвердый (порциями)	75	20	23,2	29,5	0	358	880,9	35	260,3	0,04	0,7	0,5	500,5	1
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
Хлеб ржаной-пшеничный		30	8	1	46	225								
Итого:			63,5	64	280,6	1951	1667,1	190,8	461,3	0,58	7,6	3,4	1267	7,73

Обед

