

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.

«01» марта 2025 г.

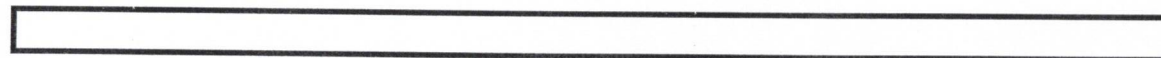


## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

из многодетных и малообеспеченных семей

КОГОбУ СШ пгт Нижнеивкино Куменского района

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД



в период весна 2025 г.

(возрастная группа 12-17 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.

из многодетных и малообеспеченных семей  
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: весна

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	7,05	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>490</b>	<b>10,38</b>	<b>8,11</b>	<b>87,33</b>	<b>488,21</b>	<b>0,389</b>	<b>3,42</b>	<b>45,858</b>	<b>4,406</b>	<b>5,609</b>	<b>7,025</b>

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>485</b>	<b>11,89</b>	<b>1,87</b>	<b>81,18</b>	<b>387,47</b>	<b>0,081</b>	<b>1,438</b>	<b>24,801</b>	<b>46,146</b>	<b>13,38</b>	<b>1,898</b>

Неделя: первая

День: 3 - среда

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>490</b>	<b>9,78</b>	<b>6,69</b>	<b>82,56</b>	<b>476,94</b>	<b>0,063</b>	<b>3,42</b>	<b>44,981</b>	<b>101,624</b>	<b>40,548</b>	<b>1,686</b>

Неделя: первая  
 День: 4 - четверг

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
362	Пюре картофельное с маслом	180/5	4,14	6,23	27,65	183,75	0,209	32,471	52,459	93,119	36,917	1,501
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>460</b>	<b>8,9</b>	<b>6,71</b>	<b>72,19</b>	<b>383,51</b>	<b>0,209</b>	<b>32,571</b>	<b>67,039</b>	<b>93,119</b>	<b>38,957</b>	<b>2,361</b>

Неделя: первая  
 День: 5 - пятница

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>490</b>	<b>11,93</b>	<b>1,87</b>	<b>81,32</b>	<b>389,19</b>	<b>0,081</b>	<b>3,438</b>	<b>26,801</b>	<b>47,246</b>	<b>13,98</b>	<b>1,938</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:</b>		<b>483</b>	<b>10,576</b>	<b>5,05</b>	<b>80,916</b>	<b>425,064</b>	<b>0,1646</b>	<b>8,8574</b>	<b>41,896</b>	<b>58,5082</b>	<b>22,4948</b>	<b>2,9816</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.**  
из многодетных и малообеспеченных семей  
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: весна

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

**ПОЛДНИК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>490</b>	<b>9,78</b>	<b>6,69</b>	<b>82,56</b>	<b>476,94</b>	<b>0,063</b>	<b>3,42</b>	<b>44,981</b>	<b>101,624</b>	<b>40,548</b>	<b>1,686</b>

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

**ПОЛДНИК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>485</b>	<b>11,89</b>	<b>1,87</b>	<b>81,18</b>	<b>387,47</b>	<b>0,081</b>	<b>1,438</b>	<b>24,801</b>	<b>46,146</b>	<b>13,38</b>	<b>1,898</b>

Неделя: вторая

День: 3 - среда

**ПОЛДНИК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	7,05	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>490</b>	<b>10,38</b>	<b>8,11</b>	<b>87,33</b>	<b>488,21</b>	<b>0,389</b>	<b>3,42</b>	<b>45,858</b>	<b>4,406</b>	<b>5,609</b>	<b>7,025</b>

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
362	Пюре картофельное с маслом	180/5	4,14	6,23	27,65	183,75	0,209	32,471	52,459	93,119	36,917	1,501
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>460</b>	<b>8,9</b>	<b>6,71</b>	<b>72,19</b>	<b>383,51</b>	<b>0,209</b>	<b>32,571</b>	<b>67,039</b>	<b>93,119</b>	<b>38,957</b>	<b>2,361</b>

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>490</b>	<b>11,93</b>	<b>1,87</b>	<b>81,32</b>	<b>389,19</b>	<b>0,081</b>	<b>3,438</b>	<b>26,801</b>	<b>47,246</b>	<b>13,98</b>	<b>1,938</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:</b>		<b>483</b>	<b>10,576</b>	<b>5,05</b>	<b>80,916</b>	<b>425,064</b>	<b>0,1646</b>	<b>8,8574</b>	<b>41,896</b>	<b>58,5082</b>	<b>22,4948</b>	<b>2,9816</b>

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

\* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

\* Сборник рецептур на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.

\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах , 2004 г.