Утверждаю:
Кирюшкова

Согласовано:

Примерное десятидневное меню однократного горячего питания учащихся 5-11 классов 2022-2023 гг

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	CA	Mg	P
1 день														
Огурцы свежие	1/30		0,2		0,8	4,2			3			6,9	4,2	12,6
Суп картофельный с горохом	1220	№28	7,81	5,14	22,00	167,62	0,02		5,71	0,16	2,14	34,76	35.05	95,24
Котлеты рубленые куриные	1/50	№498	10,75	7,32	6,87	137,6	0,02	0,23	1,78	0,05		23,11	15,49	82,6
Рис отварной	1/150	№511	3,65	5,37	36,7	210	0,03			0,03	0,52	1,37	16,3	60,9
Напиток апельсиновый	1/200	№699	0,1		25,2	96	0,002	0,012	1,4	0,002	0,08	2,4	0,8	1,2
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,4	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Итого:	**700**													
2 день														
Щи из св. кап. со сметаной	1/200	№250	1,76	6,08	5,20	84,00	0,08	0,20	18,40	0,04	0,80	49,00	20,56	41,60
Биточки рубленные из филе	50/50	№500	12,04	13,03	5,81	190,08	0,06	0,60	0,46	0,08	1,46	39,76	20,93	138,10
Макароны отварные с маслом	1/150	№332	5,10	9,15	34,20	244,50	0,02	0,39	0,09	0,05	0,57	36,08	7,58	37,67
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,4	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Чай с лимоном	1/200	№686	0,04	0,00	16,10	65,20		0,02	2,88		0,32	13,00	2,24	4,06
Итого:	**700**													

3 день														
Борщ сибирский со сметаной	1/200	№110	1,36	4,16	8,24	74,40	0,08	0.20	9,76	0,04	2,00	37,20	25,76	97.84
Гуляш из куриного филе	50/50	№437	12,11	10,06	2,39	138,24	0,02	0.8	4,98	0,08	1,5	14,2	81,3	160,9
Каша гречневая с маслом	1/150	№311/Т4	5,55		27,22	199,98			0,21		1,35	51,87		
Компот из яблок	1/200	№631	0,06	0,06	21.36			5,4		0,8				
Хлеб белый	1/50		6.55	4,58	28,71	230,65		1,4	0,46	0.04	1,66	21,58	29,05	70,55
Итого:	**700**													
4 день														
Огурцы соленые	1/30		0,24	0,06	0.54	3,90	0,00	0,03	1,50	0,01	0,18	6,90	4,20	7,20
Суп вермишелевый	1/200	№160	4,40	3,92	9,84	264,96	0,04	0,30	0,65	0,08	0,30	117,76	22,32	128,80
Рагу из курицы	220	№489	6,66	1,14	14,89	217,43	0,04	0,37	9,05	0,07	1,23	23,89	14,68	221,10
Напиток лимонный	1/200	№699	0,4		41,2	173,2	0,08	0,08	16		0.36	22,6	6	8,8
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,4	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Итого:	**700**													
5 день														
Рассольник ленинградский	1/200	№132	1,68	3,60	10,88	80,32	0,08	1,20	10,20	0,10	1,00	22,00	27,40	74,24
Сосиски отв. с соусом	50/50	№536	8,63	9,49	16,77	186,94	0,12	1,45	2,05	0,14	2,89	17,4	62,73	151,53
Спагетти отварные	150	№332	5,10	9,15	34,20	244,50	0,02	0,39	0,09	0,05	0,57	36.08	7,58	37,67
Напиток апельсиновый	1/200	№699	200	0,1		25,2	96			18,0				
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,4	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55

Итого:	**700**													
6 день														
Суп картофельный с фасолью	1/250	№139	11,7	7,32	17,8	216,86	0,03	3,06	7,23	0,17	1,97	79,8	40,92	152,2
Капуста тушеная с мясом	50/150	№214	6,2	6,7	16,8	127,6	0,05	3	39,3	0,12	2,05	107,8	48,2	127
Компот из яблок	1/200	№631	0,06	0,06	21,36			5,4		0,8				
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,4	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Итого:	**700**													
7 день														
Суп крестьянский	1/200	№138	8,00	6,90	6,32	133,84		0,10	7,74	0,07		51,44	15,36	60,48
Биточки рубленные из филе	50/50	№500	19,80	17,56	18,08	315,48	0,20		0,51	0,08	1,12	278,08	38,19	362,56
Пюре картофельное	1/150	№520	3,15	8,25	21,75	189	0,03	0,18	18,19	0,13	1	37	27,7	86,59
Чай с сахаром	1/200	№685	0,20	0,00	14,00	56,00			0,02		0,15	5,26	0,68	1,32
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,4	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Итого:	**700**													
8 день														
Суп картофельный с горохом	1/200	№28	7,10	4,32	18,48	140,80	0,02		4,80	0,14	1,80	29,20	29,44	80,00
Поджарка рыбная	50/50	№231	14,88	9,08	10,57	183,08	0,01	5,06	3	0,09	1,03	47,68	28,63	155,22
Рис отварной	1/150	№511	3,65	5,37	36,7	210	0,03			0,03	0,52	1,37	16,3	60,9
Напиток лимонный	1/200	№699	0,4		41,2	173,2	0,08	0,08	16		0,36	22,6	6	8,8
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,4	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Итого:	**700**													

9 день														
Суп из овощей со сметаной	1/250	№135	3,27	7,25	16,7	145,17	0,03	2,46	22,17	0,09	0,93	39,8	32,53	60,5
Плов из курицы	1/200	№492	12,15	11,85	27,15	268,50			1,90	0,12	3,22	35,80	58,70	
Компот из яблок	1/200	№631	0,06	0,06	21,36			5,4		0,8				
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,4	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Итого:	**700**													
10 день														
Борщ сибирский со сметаной	1/200	№110	1,36	4,16	8,24	74,40	0,08	0,20	9,76	0,04	2,00	37,20	25,76	97,84
Курица тушенная в соусе	1/50/50	№493	13,10	8,05	2,45	139,00		0,22	0,03	0,03	1,36	24,95	13,11	17,20
Каша гречневая с маслом	1/150	№311/Т4	5,55		27,22	199,98			0,21		1,35	51,87		
Хлеб белый	1/50		6,55	4,58	28,71	230,65		1,4	0,46	0,04	1,66	21,58	29,05	70,55
Чай с лимоном	1/200	№686	0,04	0,00	16,10	65,20		0,02	2,88		0,32	13,00	2,24	4,06
Итого:	**700**													