

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

В Благодарненском районе

О.П. Криворучко

2020 год.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник отдела образования

администрации Туркменского

муниципального района

Т.Н. Джирвагишвили

2020 год.



*Десятидневное меню бесплатного горячего завтрака обучающихся,  
получающих начальное общее образование*

*в образовательных учреждениях*

*Туркменского муниципального района Ставропольского края*

*на 2020/21 учебный год.*

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва, ДеЛи принт, 2005  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

№ рец. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рс				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>День: понедельник</b>																		
<b>Неделя: первая</b>																		

<b>ЗАВТРАК</b>														
295	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1/80	12,16	18,08	11,84	259,2	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
143	Овощное рагу	1/150	2,1	12,3	15,75	181,5	0,165	2,7	65	0,79	38,78	121,58	42	1,19
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,91</b>	<b>31,43</b>	<b>86,61</b>	<b>703,1</b>	<b>48,918</b>	<b>6,03</b>	<b>91,7</b>	<b>27,7</b>	<b>81,66</b>	<b>216,88</b>	<b>71,84</b>	<b>44,39</b>
<b>День: вторник</b>														
<b>Неделя: первая</b>														

<b>ЗАВТРАК</b>														
227	Рыба припущенная	1/80	13,44	7,2	0	118,4	0,26	0,208	12,1	11,6	14,86	166,58	23,45	0,472
128	Пюре картофельное запеченное	1/150	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,48	0	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,54</b>	<b>15,17</b>	<b>92,58</b>	<b>593,4</b>	<b>49,171</b>	<b>33,248</b>	<b>47,9</b>	<b>22,7</b>	<b>166,08</b>	<b>353,07</b>	<b>97,66</b>	<b>57,872</b>
<b>День: среда</b>														
<b>Неделя: первая</b>														

<b>ЗАВТРАК</b>														
60	Бифстроганов из говядины	1/80	16,32	11,07	5,44	187	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0
203	Макаронны отварные с маслом сливочным крестьянским	150/5	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9
75	Икра свекольная	1/50	1,18	3,725	6,285	63,5	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>29,55</b>	<b>22,175</b>	<b>98,275</b>	<b>737,9</b>	<b>70,831</b>	<b>11,41</b>	<b>100</b>	<b>18,79</b>	<b>108,66</b>	<b>299,73</b>	<b>81,29</b>	<b>87</b>



День: четверг

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
291	Плов из цыпленка - Бройлера	80/200	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	24,4	161,47	37,19	201,6
71	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,86</b>	<b>1,12</b>	<b>66,33</b>	<b>293,40</b>	<b>48,72</b>	<b>3,85</b>	<b>21,30</b>	<b>15,63</b>	<b>37,57</b>	<b>25,16</b>	<b>21,26</b>	<b>30,00</b>
День: пятница														
Неделя: первая														
ЗАВТРАК														
235	Шницель рыбный	1/80	12,78	6,64	7,57	141	0,067	2,52	12,1	1,16	40,39	166,58	23,45	33,8
128	Поре картофельное запеченное	1/150	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,97</b>	<b>14,64</b>	<b>93,67</b>	<b>590</b>	<b>48,976</b>	<b>37,06</b>	<b>47,9</b>	<b>22,69</b>	<b>196,19</b>	<b>360,65</b>	<b>101,1</b>	<b>90,3</b>
День: понедельник														
Неделя: вторая														
ЗАВТРАК														
295	Колбаса из цыпленка бройлера	1/80	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
139	Капуста тушеная	1/50	1	1,8	5,3	41,5	0	9,34	0,14	0,75	13,76	9,59	5,24	18,35
	Каша ячневая вязкая	1/150	13,18	10,68	59,2	174,2	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,83</b>	<b>13,53</b>	<b>123,52</b>	<b>478,1</b>	<b>49,152</b>	<b>12,24</b>	<b>61,44</b>	<b>18,76</b>	<b>86,04</b>	<b>345,37</b>	<b>231,63</b>	<b>92,05</b>
День: вторник														
Неделя: вторая														
ЗАВТРАК														
278	Тфтели мясные	1/80	10,92	15,86	16,25	250	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0
302	Рис рассыпчатый	1/150	3,6	4,76	26,83	214,4	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
75	Икра свекольная	1/50	1,18	3,725	6,285	63,5	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,17</b>	<b>25,415</b>	<b>114,865</b>	<b>816,3</b>	<b>71,027</b>	<b>9,87</b>	<b>81,2</b>	<b>21,44</b>	<b>98,38</b>	<b>437,06</b>	<b>202,75</b>	<b>70,3</b>

День: среда  
Неделя: вторник

<b>ЗАВТРАК</b>														
	Жаркое по домашнему из мяса пышленка фройлера	80/200	10,98	6,05	12,47	148,84	15,16	10,8	23,86	19,16	10,23	0,7	2,93	24,67
377	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,63</b>	<b>7,1</b>	<b>71,49</b>	<b>411,24</b>	<b>63,864</b>	<b>13,7</b>	<b>45,16</b>	<b>32,87</b>	<b>41,11</b>	<b>21,68</b>	<b>20,77</b>	<b>51,27</b>

День: четверг  
Неделя: вторник

<b>ЗАВТРАК</b>														
284	Тфлетли из мяса пышленка фройлера в соусе сметанном с томатом	80/130	11,85	20,6	10,5	294	3,2	6,35	4,1	7,9	8,6	3,8	4,6	0,1
203	Макаронны отварные с маслом сливочным крестьянским	150/5	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9
71	Помидоры свежие (соленьые) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,11</b>	<b>28,05</b>	<b>104,36</b>	<b>812,4</b>	<b>52,062</b>	<b>10,24</b>	<b>74,2</b>	<b>24,12</b>	<b>82,92</b>	<b>120,15</b>	<b>57,36</b>	<b>83</b>

День: пятница  
Неделя: вторник

<b>ЗАВТРАК</b>														
295	Биточки из мяса пышленка-бройлера	1/80	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
139	Капустя тушеная	1/50	3	5,4	15,9	124,5	0	28,01	0,42	2,25	41,28	28,78	15,74	55,05
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	175,6	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	<b>Итого заавтрак</b>		<b>29,71</b>	<b>24,3</b>	<b>141,97</b>	<b>799,6</b>	<b>49,201</b>	<b>31,34</b>	<b>67,12</b>	<b>33,46</b>	<b>125,56</b>	<b>438,88</b>	<b>254,13</b>	<b>145,35</b>
	<b>Итого за весь период</b>		<b>218,28</b>	<b>182,93</b>	<b>993,67</b>	<b>6235,44</b>	<b>551,92</b>	<b>168,99</b>	<b>637,92</b>	<b>238,16</b>	<b>1024,17</b>	<b>2618,63</b>	<b>1139,79</b>	<b>751,53</b>

Средняя стоимость дня:  
Химический состав:

Белки 59,96  
Жиры 18,19  
Углеводы 15,244167  
82,805833  
519,62

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08

Энергетическая ценность

Меню подготовил:  
Теник-технолог МКУ "Центр по ОУО"

Е.А. Заложная