

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГОУ
Роспотребнадзора по СК
в Благодарненском районе

О. П. Криворучко

2020 год.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник отдела образования
администрации Туркменского
муниципального района

Т. Н. Джиркалпшвили

2020 год.



Десятидневное меню горячего завтрака обучающихся,

получающих основное и среднее 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.

№ реп. Сб. 2016 г.	Наименование Блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ре		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День: понедельник

Неделя: первая

ЗАВТРАК															
295	Быточки из мяса пышняка-бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	
143	Овощное рагу	1/180	2,52	14,76	18,9	217,8	0,198	3,24	78	0,95	46,54	253,9	50,4	1,43	
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	
	Итого за завтрак		24,37	38,41	92,72	804,2	48,963	6,68	106,05	31,16	92,42	367,78	83,24	48,83	

День: вторник

Неделя: первая

ЗАВТРАК															
227	Рыба припущенная	1,100	16,8	9	0	147,5	0,325	0,26	15,13	1,45	18,58	208,23	29,31	0,59	
128	Пюре картофельное запеченное	1/180	3,75	8,28	31,5	217,9	0,234	35,03	17,4	7,09	136,38	193,6	63,54	32,9	
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	
	Итого за завтрак		27,5	18,35	97,83	658,8	49,275	39,14	53,83	24,17	192,53	426,99	114,11	63,49	

День: среда

Неделя: первая

ЗАВТРАК															
60	Бефстроганов из говядины	1/100	34,38	37,11	8,99	507,8	0,1	1,21	35,6	3,86	48,41	231,45	32,93	0	
203	Макаронны отварные с маслом сливочным крестьянским	180/7	6,48	7,6	43,9	270	0,175	0,048	58,56	0,71	44,1	109,43	37,8	63,48	
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	
	Итого за завтрак		48,69	49,485	118,195	1103,7	70,879	11,658	116,86	19,68	125,69	364,26	94,17	97,58	

День: четверг
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
291	Плов из цыпленка - бройлера	100/250	24,34	28,16	39,84	510	0,113	2,34	60,25	1,19	30,5	193,76	46,49	252
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	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2
	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
	Итого за завтрак		6,94	1,20	66,45	317,40	48,72	5,25	21,30	15,73	39,63	27,36	23,06	31,00

День: пятница
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
235	Шницель рыбный	1/100	15,98	8,3	9,46	176,3	0,084	3,15	37,1	1,45	50,49	208,23	29,31	42,25
128	Поре картофеляжное запеченое	1/180	3,75	8,28	31,5	217,9	0,234	35,03	17,4	7,09	136,38	193,6	63,54	32,9
71	Орurgy 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
	Итого за завтрак		26,77	17,68	100,81	661,6	49,032	43,53	75,8	24,16	229,02	434,57	117,55	104,25

День: понедельник
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
295	Котлета из цыпленка бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8
139	Кашута тушеная	1/50	3,6	6,48	19,08	149,4	0	33,61	0,5	2,7	49,54	34,54	18,89	66,06
	Каша ячневая вязкая	1/180	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
	Итого за завтрак		23,43	18,21	137,3	586	49,152	36,51	61,8	20,71	121,82	370,32	245,28	139,76

День: вторник
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
278	Тфтели мясные	1/100	13,65	19,83	20,31	103,13	0,1	1,2	35,63	3,86	48,41	231,45	32,94	0
302	Рис рассыпчатый	1/180	4,32	5,712	47,16	257,28	0,4	0	36	3,88	37,3	283,32	187,68	42,4
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
	Итого за завтрак		25,62	30,337	139,255	712,31	71,106	10,1	94,33	22,86	114,31	530,57	240,62	77,4

День: среда

Неделя: вторник

ЗАВТРАК												
	Жаркое по домашнему из мяса											
	Цыпленка Бройлера	100/250	13,73	7,56	15,59	186,05	18,95	13,5	29,83	23,95	12,79	0,88
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
	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
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6
	Итого за завтрак		20,38	8,61	74,61	448,45	67,654	16,4	51,13	37,66	43,67	21,86
	День: четверг											
	Неделя: вторник											
ЗАВТРАК												
284	Тфтели из мяса цыпленка Бройлера в соусе сметанном с томатом	100/50	13,63	23,69	12,1	338,1	3,68	7,3	4,72	9,1	9,89	4,14
203	Макаронны отварные с маслом сливочным крестьянским	180/7	6,48	7,6	43,9	270	0,175	0,048	58,56	0,71	44,1	109,43
1	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
319	Компот из сухофруктов	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4
	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
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6
	Итого за завтрак		27,05	32,49	122,45	925,5	52,577	12,598	84,58	25,54	93,62	140,93
	День: пятница											
	Неделя: вторник											
ЗАВТРАК												
295	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9
139	Капуста тушеная	1/50	3,6	6,48	19,08	149,4	0	33,61	0,5	2,7	49,54	34,54
17	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
112	Каша гречневая рассычатая	2/180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8
	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
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6
	Итого за завтрак		38,63	40,81	152,1	912,3	49,213	37,05	68,55	37,21	136,82	463,22
	Итого за весь период		269,38	255,58	1101,72	7130,26	556,57	218,92	734,23	258,88	1189,53	3147,86
	Средняя стоимость дня:			59,96								
	Химический состав:											
	Белки			22,448333								
	Жиры			21,2985								
	Углеводы			91,81								
	Энергетическая ценность			594,18833								

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

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



Е.А. Задорожная