

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ «Поспелихинская СОШ № 3»


О.Ю.Трусова

«2» сентября 2024 г



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Общепит


И.Н.Ткаченко

«2» сентября 2024 г



Примерное циклическое двухнедельное меню горячих обедов

для обучающихся: групп продленного дня и О.В.З.

МКОУ «Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №3»

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ:

ДЕНЬ: Понедельник – Пятница

1 день

ОБЕД

Технологическая нормативная документация / сборник рецептов/	Номер рецептуры или технологической карты	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции грамм	Б	Ж	У	Энергетическая ценность в (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
С6 2004	132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,05	0,04	5,1	0	0,5
С6 2004	492	Плов из курицы	250	20,25	19,75	45,25	447,5	0,13	0,1	5,1	39	1,05
С6 2004	686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	0	0	2,8	14,2	0,4
С6 2004	ПРН2	Хлеб ржаной	30	1,92	0,35	12,0	44,8	0,038	0,01	0,12	49,8	0,8
С6 2004	ПРН2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33

ПОЛДНИК

С6 2004	ПРН1	Йогурт	200	5,6	6,4	7,6	115	0,08	0,32	0,016	290	0,2
		Всего за день		33,65	33,24	115,15	893,8	0,34	0,479	13,1	399	3,28

2 ДЕНЬ

ОБЕД

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ И НОРМАТИВНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ/ СБОРНИК РЕЦЕПТУР/	№ РЕЦЕПТУРЫ ИЛИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ ГРАММ	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	В1	В2	С	Ca	Fe
С6 2004	148	Суп лапша по домашнему	250	2,8	5,8	13,9	120	0,05	0,05	0,2	0,2	0,5
С6 2004	514	Пюре гороховое	150	14,1	6,9	33,4	255	0,10	0,25	0	3,3	1,3
С6 2004	471/600	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90/30	13,5	12,78	12,96	223,2	0,09	0,18	0,18	14,4	2,3
С6 2004	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	0,01	0,01	0,5	28	1,5
С6 2004	ПРН№2	Хлеб ржаной	30	1,92	0,35	12,0	44,8	0,038	0,01	0,12	49,8	0,8
С6 2004	ПРН№2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33

ПОЛДНИК

С6 2004	628	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,017	0,026	4,6	6	0,12
		Итого за день		35,6	26,38	128,72	884,5	0,34	0,54	5,6	107,7	6,8

ЗДЕНЬ

ОБЕД

Технологическая и нормативная документация/сборник рецептов/рецептур/	Номер рецептуры Или Технологической карты	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции грамм	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
С6 2004	110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10,	2,3	7,2	13,4	127	0,03	0,1	4,8	17,1	1
С6 2004	520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,13	0,1	5,1	39	1,05
С6 2004	374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0	0,2	0	356	0,5
С6 2004	693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	0,16	1,3	124	0,8
С6 2004	Пр №2	Хлеб ржаной	30	1,92	0,35	12,0	44,8	0,038	0,01	0,12	49,8	0,8
С6 2004	Пр №2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33

Полдник

С6 2004	628	Кекс столичный	50	2,84	10,1	28,67	215,5					
		Итого за день		27,9	34,7	128,8	923,3	0,27	0,58	11,3	592	4,48

4ДЕНЬ

ОБЕД

Технологи - ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или Технологи чешкой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции грамм	Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
сб 2004	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,0	5,2	13,1	106	4	1,9	6,8	0,8	2,6
Сб 2004	516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,05	0,01	0,01	5,7	0,78
Сб 2004	498/593	Котлета из птицы с соусом	90/30	16,0	15,9	17,1	262,2	0,10	0,12	1,9	3	0,7
Сб 2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	0	0	0	5	0,4
Сб 2004	Пр-№2	Хлеб ржаной	30	1,92	0,35	12,0	44,8	0,038	0,01	0,12	49,8	0,8
Сб 2004	Пр №2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33

Полдник

Сб 2004	Пр №1	Йогурт	200	5,6	6,4	7,6	115	0,08	0,32	0,16	290	0,2
		Всего за день		33,25	34,24	114,8	877	4,3	2,4	8,99	360	5,8

5 день

Обед

Технологи чешкая и нормативная документация/ сборник рецептур/	№ рецептуры или технологии чешкой карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции грамм	Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
С6 2004	124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,03	0,1	4,8	17,1	1
С6 2004	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0,1	0	14,25	4,5
С6 2004	451/587	Биточки из говядины в томатном соусе	90/30	15	15,7	19,2	276	0,09	0,18	8,82	33,3	2,34
С6 2004	707	Сок натуральный	200	1,0	0,0	21,2	88	0,01	0,01	2	7	1,4
С6 2004	Пр №2	Хлеб ржаной	30	1,92	0,35	12,0	44,8	0,038	0,01	0,12	49,8	0,8
С6 2004	Пр №2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33

Полдник

С6 2004	628	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,012	0,025	4,2	119	0,17
		Всего за день		31,6	30,69	130,36	914,3	0,4	0,43	19,94	246	10,5

Вторая неделя:

ДЕНЬ: Понедельник – Пятница

бдень

Обед

Технологи - ческая и нормативная документация/ Сборник рецептур/	№ рецептуры Или Технологи ческой карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции грамм	Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
С6 2004	139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,06	0,02	2,8	22,6	0,9
С6 2004	553	Сложный гарнир	150	3,3	6,45	20,25	154,5	0,08	0,1	15,3	61	2,2
С6 2004	388/587	Котлеты рыбные с соусом	90/30	12,48	9,36	16,2	202,8	0,059	0,092	0,87	33,03	0,66
С6 2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	0	0	0	5	0,4
С6 2004	Пр №2	Хлеб ржаной	30	1,92	0,35	12,0	44,8	0,038	0,01	0,12	49,8	0,8
С6 2004	Пр №2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33

Полдник

С6 2004	628	Булочка с крошкой	50	3,7	6,6	30,4	347					
		Всего за день		30,1	28,6	130,9	1044,6	0,99	0,23	19	177,4	5,29

7 день

Обед

Технологическая и нормативная документация / Сборник рецептур /	№ рецептуры или Технологической карты	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции грамм	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
Сб 2004	114	Борщ с картофелем (свекольным) и сметаной	250/10	2,5	7,3	16,5	142	0,03	0,1	4,8	17,1	1
Сб 2004	436	Жаркое «по - домашнему»	250	22,25	12,25	27	312,5	6,7	11	11	20	16
Сб 2004	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	0,01	0,01	0,5	28	1,5
Сб 2004	Пр №2	Хлеб ржаной	30	1,92	0,35	12,0	44,8	0,038	0,01	0,12	49,8	0,8
Сб 2004	Пр №2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33

Полдник

Сб 2004	Пр №1	Йогурт	200	5,6	6,4	7,6	115	0,08	0,32	0,16	290	0,2
		Всего за день		35,15	226,5	109,2	808,8	6,89	11,4	16,5	411	19,8

8 день

Обед

Технологи ческая и нормативная Документация /сборник рецептур/	№ Рецептуры или технологии ческой карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции грамм	Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ккал)	V1	V2	C	Ca	Fe
С6 2004	138	Суп картофельный с крупой (гречка)	250	2,0	5,2	13,1	106	0,4	1,9	0,68	0,8	0,26
С6 2004	516	Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,05	0,01	0,01	5,7	0,78
С6 2004	500/583	Биточки рубленные из птицы с соусом	90/30	17,6	17,8	9,2	203,7	0,1	0,12	1,9	3	0,7
С6 2004	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
С6 2004	Пр № 2	Хлеб ржаной	30	1,92	0,35	12,0	44,8	0,038	0,01	0,1	49,8	0,8
С6 2004	Пр №2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33

Полдник

С6 2004	628	Фрукт (банан)	100	0,4	0,3	10,3	47	2,7	2,8	11	0,8	3,3
		Всего за день		32,6	32,7	110,5	771,5	3,36	5	14,9	192	6,2

9 день

Обед

Технологи ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологии ческой карты	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
С6 2004	132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,05	0,04	5,1	0	0,5
С6 2004	541	Рагу овощное	150	5,25	16,65	26,25	280,5	0,4	0,22	30	24	3,3
С6 2004	471/600	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,06	0,13	1,1	14,5	2,7
С6 2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	0	0	0	5	0,4
С6 2004	Пр № 2	Хлеб ржаной	30	1,92	0,35	12,0	44,8	0,038	0,01	0,1	49,8	0,8
С6 2004	Пр № 2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33

Полдник

С6 2004	Пр № 1	Йогурт	200	5,6	6,4	7,6	115	0,08	0,32	0,16	290	0,2
		Всего за день		32,45	36,6	100	856,8	0,66	0,73	36,4	389	8,2

10 день

Обед

Технологи ческая и нормативная документация / сборник рецептур /	№ Рецептуры Или Технологи ческой карты	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Ft
С6 2004	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	0,03	0,02	0,32	11	1,6
С6 2004	510	Каша ячневая вязкая	150	3,1	6,1	20,6	154	0,04	0,01	0	2,3	2,5
С6 2004	487	Мясо птицы отварное	100	15,7	8,9	0,4	144	0,04	0,2	0	28,9	1,2
С6 2004	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	0,01	0,01	0,5	28	1,5
С6 2004	Пр № 2	Хлеб ржаной	30	1,92	0,35	12	44,8	0,038	0,01	0,12	49,8	0,8
С6 2004	Пр № 2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33

Полдник

С6 2004	628	Фрукт (Банан)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,017	0,026	4,6	6	0,12
		Всего за день		26,9	18,39	110,46	704,3	0,2	0,28	5,5	132	8