

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ №25/11

Е.Г. Каргина



«Утверждаю»

ИП Амелина Т.Г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ

ПРИ МАОУ СОШ № 25/11 2020 /2021 учеб. г.

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(МГ)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
100	Колбаса отварная	55	6,15	16,45	1,25	170	0,03	0	0	13	9	72	1	
502	Каша гречневая	100	5	7,2	27,5	202	0,14	0	0	16	134	90	3	
	Овощная закуска	10-30	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8	0,2	
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5	
	Чай сахаром	150	0,1	0	7,5	43,5	ел	ел	0	6	2	3	0,4	
138	Суп картоф с рисом/зелень	250	1,8	5,2	16,5	122	0,11	4,65	0	47,25	199,5	33	1,42	
485	Гуляш из филе кур	50/50	8	7,2	8	128,5	0,04	0,7	ел	18	16	96	0,6	
297	Каша гречневая	100	5	7,2	27,5	202	0,14	0	0	16	134	90	3	
	Овощная закуска	10-30	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8	0,2	
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5	
	Чай сахаром	150	0,1	0	7,5	43,5	ел	ел	0	6	2	3	0,4	

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	МД	Fe	
2д														
302	Запеканка из творога соо	150/20	40,3	12,1	36,5	252	0,02	0,48	0,02	0,14				
56	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0,6	0,23	0,08	0,0185				
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5	
530	Чай сахаром	150	0,1	0	7,5	43,5	ел	ел	0	6	2	3	0,4	
124	Борщ из св капусты/з	250/1	1,6	3,44	8	106	0,05	17,28	0	45,2	153,6	21,6	0,64	
450	Печень тушен/соус	50/50	12,85	7,3	2	80								
297	Макаронны отварные	100	3,4	6,1	22,8	167	0,16	0	0	36	83	16	1,7	
	Овощная закуска	10-30	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8	0,2	
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5	
530	Чай сахаром	150	0,1	0	7,5	43,5	ел	ел	0	6	2	3	0,4	

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe		
3Д															
315	Каша овсянная молочная вязкая со слив маслом	265													
56	Масло сливочное	10	0,01	12,53	0,09	115,5	сл	0,23	0	0,1	4,4	0,6	0		
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5		
	Какао напиток	200	4,7	5	31,8	187	0,04	1	0,01	124	116	22,07	0,8		
140	Суп картофель с вермишелью/зел	250/1	2,9	2,5	21	120	0,13	12,6	0,08	43,8	100	41,2	1,52		
456	Котлета из м/говядины	50	7,33	9,9	9,5	145,2	0,02	сл	сл	3,2	65,3	7,4	0,6		
518	Картофельное пюре	150	3,5	0,3	15,2	70	0,15	46,5	0,02	14,45	52	10,2	0,9		
	Овощная закуска	10-30	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8	0,2		
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5		
686	Чай сахаром	150	0,1	0	7,5	43,5	ел	ел	0	6	2	3	0,4		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe				
8д																	
320	Каша рисовая вязкая на молоке	265	6,3	7,09	44,8	269											
	Сыр	15	4	4	4,1	54	сл	0,56	0,02	100	96						
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7				0,5	
530	Чай сахаром	150	0,1	0	7,5	43,5	сл	сл	0	6	2	3				0,4	
138	Суп картофель с рисом/зелень	250	1,8	5,2	16,5	122	0,11	4,65	0	47,25	199,5	33				1,42	
	Отбивная из филе кур	60	19,2	6,27	0,8	152	0,07	1,7	0,07	20	60	18				1,6	
518	Картофельное пюре	150	3,5	0,3	15,2	70	0,15	46,5	0,02	14,45	52	10,2				0,9	
	Овощная закуска	10-30	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8				0,2	
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7				0,5	
530	Чай сахаром	150	0,1	0	7,5	43,5	сл	сл	0	6	2	3				0,4	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe		
9д	Омлет натуральный	150	12	15	2,3	210	0,05	0,2	0,24	85	89	10	1,1		
	Овощная закуска	10-30	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8	0,2		
630	Чай с молоком/сахар	200	1,6	1,6	17,3	87,07	0,03	0,6		66	50	12	0,8		
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5		
140	Сул картофеля с вермишелью/зел	250/1	2,9	2,5	21	120	0,13	12,6	0,08	43,8	100	41,2	1,52		
456	Котлета из филе/кур	60	7,33	9,9	9,5	145,2	0,02	сл	сл	3,2	65,3	7,4	0,6		
508	Рис отварной	150	9	3,6	35,7	244,5	0,01	0	0	15	65,2	13	0,03		
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5		
685	Чай с сахаром	100	0,1	0	7,5	29	сл	сл	0	6	2	3	0,4		

№ рещ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины(МГ)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe				
10денъ																	
	Биточек рыбный	78	14,8	5,4	15,5	165	0,09	0,8	0,01	31	80	25	0,7				
518	Картофельное пюре	150	3,5	0,3	15,2	70	0,15	46,5	0,02	14,45	52	10,2	0,9				
	Овощная закуска	10-30	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8	0,2				
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5				
530	Чай сахаром	150	0,1	0	7,5	43,5	ел	ел	0	6	2	3	0,4				
140	Рассольник ленинградский /смет	200	2,81	4,65	18,65	128,7	0,12	9,7	0,04	45,1	100	40,35	2,07				
456	Котлета из м/говядины	50	7,33	9,9	9,5	145,2	0,02	сл	сл	3,2	65,3	7,4	0,6				
	Каша пшеничная	150	10,35	6,45	37,2	274	0,12	0	0	33	58	36	2,55				
	Овощная закуска	10-30	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8	0,2				
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5				
	Чай сахаром	150	0,1	0	7,5	43,5	ел	ел	0	6	2	3	0,4				

Основание : сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах пол редакцией В. Т.Лапиной 2004.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф. Л.Марчук 1996г