

СОГЛАСОВАНО:

ИП Дрюков И.В.

И.В. Дрюков

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «ОШ №3»

Т.В. Кандакова

«01» января 2023 г.

«01» января 2023 г.

Дрюков

Васильев

Примерное десятидневное меню горячего питания МАОУ № 3 на период с 01.01.2023 г. по 31.05.2023 г.

Горячее питание 30-35% суточной нормы (использован сборник 2008 г. Пермь)
дополнительное питание ч/з буфет свободного стола, разрешенные блюда СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20 от 27/10.20г

1 ДЕНЬ							
Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	Выход гр	Химический состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	№63	2 ч	250	2,09	6,33	10,63	107,83
Сосиска отварная с соусом	№205/265	2 ч	100	6,62	16,04	1,57	179,72
Греча рассыпчатая, овощи свежие	№219, 246	2 ч	180/30	10,71	6,55	54,99	320,77
Чай с сахаром	№300	2 ч	200	0,11	-	10,84	53,53
Хлеб пшеничный	№480	2 ч	1/25	2,6	1,1	11,8	68,5
Хлеб ржаной	№481	2 ч	1/25	1,32	0,24	6,84	34,8
		Итого	810	23,45	30,26	96,67	765,15
		Норма	800	26,4	27,09	114,86	805,71
Итого:	102,89						
2 ДЕНЬ							
Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	Выход гр	Химический состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.
Рассольник ленинградский со сметаной	№42	2 ч	250	5,03	11,30	32,38	149,6
Колбаски из куриного мяса бройлера в соусе	№209/265	2 ч	100	8,42	9,5	5,74	142,15
Рис припущенный	№225	2 ч	180	5,15	7,55	52,30	297,78
Хлеб пшеничный	№480	2 ч	1/25	2,6	1,1	11,8	68,5
Хлеб ржаной	№481	2 ч	1/25	1,32	0,24	6,84	34,8
Сок фруктовый	№293	2 ч	200	2,0	0,2	5,8	36,00
		Итого	780	24,52	29,89	114,86	728,83
		Норма	800	26,4	27,09	114,86	805,71
Итого:	102,89						
3 ДЕНЬ							
Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	Выход гр	Химический состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.
Суп-пюре из картофеля	57	2 ч	250	3,38	5,15	21,06	144,14
Гренки из пшеничного хлеба	75	2 ч	15	1,79	0,21	11,74	56,05
Тефтели в соусе	№202	2 ч	100	10,71	12,17	7,28	181,53
Макаронные изделия	№227	2 ч	180	6,84	6,56	43,8	261,76
Компот из сухофруктов	№283	2 ч	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	№481	2 ч	1/25	1,32	0,24	6,84	34,8
Бутерброд с маслом сливочным	№380	2 ч	25/10	1,48	13,18	8,98	160,42
		Итого	805	26,08	37,51	127,59	952,49
		Норма	800	26,4	27,09	114,86	805,71
Итого:	102,89						
4 ДЕНЬ							
Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	Выход гр	Химический состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.
Суп крестьянский с геркулесом	№51	2 ч	250	2,31	7,74	15,43	140,59
Котлета из куриного мяса	№209/265	2 ч	100	8,42	9,5	5,74	142,15
Пюре картофельное	№241	2 ч	180	3,84	7,27	27,96	192,55
Компот из сухофруктов	№283	2 ч	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	№480	2 ч	1/25	2,6	1,1	11,8	68,5
Хлеб ржаной	№481	2 ч	1/25	1,32	0,24	6,84	34,8
Пирог песочный с повидлом	№318	2 ч	50	3,41	5,85	33,83	201,75
		Итого	830	22,46	31,7	124,49	894,13
		Норма	800	26,4	27,09	114,86	805,71
Итого:	102,89						
5 ДЕНЬ							
Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	Выход гр	Химический состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№45	2 ч	260	2,43	4,05	14,15	102,74
Кура отварная в соусе	№212	2 ч	110	26,03	26,03	1,34	346,69
Греча рассыпчатая, свежие овощи	№219, 246	2 ч	180/30	10,71	6,55	54,99	320,77
Чай с сахаром	№300	2 ч	200	0,11	-	10,84	53,53
Хлеб пшеничный	№480	2 ч	1/25	2,6	1,1	11,8	68,5
Хлеб ржаной	№481	2 ч	1/25	1,32	0,24	6,84	34,8
		Итого	830	43,20	37,97	99,96	927,03
		Норма	800	26,4	27,09	114,86	805,71
Итого:	102,89						

Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	Выход гр	Химический состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.
Салат из капусты и картофелем со сметаной	№37	2 ч	200	1,87	6,66	10,81	111,11
Биточек мясной в соусе	№209/265	2 ч	100	8,42	9,50	5,73	142,14
Рис припущенный	№225	2 ч	180	5,15	7,55	52,30	297,78
Хлеб пшеничный	№480	2 ч	1/25	2,6	1,1	11,8	68,5
Хлеб ржаной	№481	2 ч	1/25	1,32	0,24	6,84	34,8
Кисель плодово-ягодный	№274	2 ч	180	1,10	-	23,51	94,11
Фрукт	№89	2ч	1/80	0,32	0,24	7,6	7,6
		Итого	790	20,78	25,29	118,59	756,04
		Норма	800	26,4	27,09	114,86	805,71
Итого:	102,89						

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	Выход гр	Химический состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	№63	2 ч	270	2,26	6,84	11,48	116,46
Рыба, запеченная с яйцом	№170	2 ч	100	14,92	9,91	5,50	170,87
Пюре картофельное	№241	2ч	180	3,84	7,27	27,96	192,55
Хлеб пшеничный	№480	2 ч	1/25	2,6	1,1	11,8	68,5
Хлеб ржаной	№481	2 ч	1/25	1,32	0,24	6,84	34,8
Чай с сахаром	№300	2 ч	200	0,11	-	10,84	53,53
Пицца школьная (вариант № 2)	№ 413 (нов. сб.)	2 ч	45	4,45	7,31	12,74	134,55
		Итого	845	29,5	32,67	87,16	771,26
		Норма	800	26,4	27,09	114,86	805,71
Итого:	102,89						

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	Выход гр	Химический состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.
Суп картофельный	№97 нов.	2 ч	260	2,43	2,94	17,56	118,56
Колбаски из куриного мяса бройлера в соусе	№209/265	2 ч	100	8,42	9,5	5,74	142,15
Макаронные изделия	№227	2 ч	180	6,84	6,56	43,8	261,76
Хлеб пшеничный	№480	2 ч	1/25	2,6	1,1	11,8	68,5
Хлеб ржаной	№481	2 ч	1/25	1,32	0,24	6,84	34,8
Какао с молоком	№269	2 ч	200	4,37	4,54	29,46	176,14
Сыр порционный	№366	2 ч	10	2,32	2,95	-	37,88
		Итого	800	28,3	27,83	115,2	839,79
		Норма	800	26,4	27,09	114,86	805,71
Итого:	102,89						

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	Выход гр	Химический состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.
Рассольник ленинградский со сметаной	№42	2 ч	250	5,03	11,30	32,38	149,6
Винегрет овощной	№1	2 ч	100	1,26	10,14	8,32	129,26
Тефтели мясные в соусе	№202/265	2 ч	100	9,16	13,53	9,44	196,14
Греча рассыпчатая	№ 219	2 ч	180	10,48	6,52	54,00	316,57
Хлеб пшеничный	№480	2 ч	1/25	2,6	1,1	11,8	68,5
Хлеб ржаной	№481	2 ч	1/25	1,32	0,24	6,84	34,8
Чай с сахаром	№300	2 ч	200	0,11	-	10,84	53,53
		Итого	880	29,96	42,83	133,62	948,40
		Норма	800	26,4	27,09	114,86	805,71
Итого:	102,89						

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	Выход гр	Химический состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.
Суп-пюре из картофеля	57	2 ч	250	3,38	5,15	21,06	144,14
Гренки из пшеничного хлеба	75	2 ч	15	1,79	0,21	11,74	56,05
Биточек мясной в соусе	№209/265	2 ч	100	8,42	9,50	5,73	142,14
Рис припущенный	№225	2 ч	185	5,29	7,76	53,75	306,05
Хлеб пшеничный	№480	2ч	1/25	2,6	1,1	11,8	68,5
Хлеб ржаной	№481	2 ч	1/25	1,32	0,24	6,84	34,8
Сок фруктовый	№293	2 ч	200	2,0	0,20	5,80	36,00
		Итого	800	24,8	24,16	116,72	787,68
		Норма	800	26,4	27,09	114,86	805,71
Итого:	102,89						