

Утверждаю

Директор МБОУ «Глазанская ОШ»

Н.В. Шилова

«30» августа 2024 г.



Примерное

10-ти дневное меню горячих обедов для организации питания детей с 11 лет и старше

МБОУ «Глазанская ОШ».

№ п/п	Наименование блюд	Сборник рецептур, год выпуска	№ рецепт. по сборн.	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Mg	Fe	P	
1	Салат витаминный №1	Спр.2004	№39	100	1,3	4,2	7,1	73	25,37	0,03	0	32,08	15,83	0,67	32,53	
	Суп картофельный с бобовыми	Спр.2005	№206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	0,23	0	61,56	35,3	2,03	87,8	
	Рагу из овощей	Спр.2010	№321	180	2,75	13,2	17,33	199,2	10,4	0,08	37,2	28,68	33,36	1,18	74,16	
	Котлета мясная	Спр.2005	№93	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	0,10	28,75	43,75	32,13	1,5	166,38	
	Компот из смеси сухофруктов	Спр.2005	№868	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	0,01	0	32,48	17,46	23,44	3,6	
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40	
2	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40	
	Салат из свежих помидоров с р/м			930	28,73	35,13	116,42	878,4								
	Салат из свежих помидоров с р/м	Спр.2004	№19	100	0,9	7,1	3,9	85	21,3	0,02	0	36,3	13,7	0,52	11,33	
	Рассольник Ленинградский	Спр.2005	№197	250	2	5,11	16,93	121,75	7,54	0,10	0	24,95	26,4	0,94	63,3	
	Греча отварная с маслом	Спр.2005	№679	180	8,95	6,73	43	276,53	0,00	0,22	0,02	121,48	81	4,73	250,2	
	Котлета рыбная	Спр.2015	№234	100	12,16	4,61	14,95	219,35	0,63	0,04	0,15	68,89	38,9	1,39	62,50	



3	Чай с лимоном	Спр.2007	№377	200	0,26	0,05	15,22	59	2,9	0	0	0	8,05	5,24	0,9	9,78
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
				930	27,87	24,5	125,2	910,13								
	Огурец свежий	Спр.2003	№12	100	0,8	0,1	0,65	14	8,34	0,02	0	0	19,2	7	0,5	35
	Суп картофельный с макаронными изделиями	Спр.2005	№208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	0,11	0,00	0,00	24,6	27	1,09	66,65
	Рис отварной	Спр.2015	№304	180	4,57	7,32	46,33	273,6	0	0,04	0,04	0,04	39,28	34,4	0,31	98,74
	Котлета куриная	Спр.2010	№307	100	12,56	10,41	16,24	196,8	0	0,06	0,02	0,02	14,5	24,09	1,23	59,78
	Какао с молоком	Спр.2010	№959	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	0,04	0,01	0,01	122	14	0,56	90,00
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40	
			930	27,74	25,29	137,05	882,85									
4	Винегрет	Спр.2010	№45	100	1,36	6,18	8,44	94,8	10,25	0,06	0	0	23,2	20,75	0,85	44,47
	Щи из свежей капусты с картофелем	Спр.2005	№187	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46	0,06	0	0	43,33	22,25	0,8	47,63
	Каша пшеничная	Спр.2004	№4	200	5,63	8	72,4	314,28	0,54	0,17	0,17	113,6	16,6	0,52	97	
	Чай с сахаром	Спр.2005	№943	200	0,2	0,05	15,01	57	0,1	0	0	5,25	4,4	0,86	8,24	
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
				850	12,54	20,02	135,54	699,33								
	Салат из белокочан. капусты	Спр.2004	№43	100	1,4	5,1	8,9	88	14,75	0,04	0,03	0,03	36,33	9,68	0,58	53,2
	Борщ из свежей капусты	Спр.2005	№170	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46	0,05	0	0	43,33	22,25	0,8	53,23
	Картофельное пюре	Спр.2005	№694	200	3,67	5,76	24,53	164,7	21,8	0,16	30,6	30,6	44,37	33,30	1,21	103,91
Тефтели мясные	Спр.2010	№286	100	14,73	16,14	18,63	278,75	1,4	0,09	63,75	63,75	72,25	35,50	1,59	176,25	
Компот из свежих плод.	Спр.2005	№859	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	16,20	0	0,8	2,4	
Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40	



	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0			0,4	0,05	7,8	9,94
6	Помидор свежий	Спр.2003	№14	950	25,35	32,99	114,05	874,7							
	Суп картофельный с крупой	Спр.2005	№204	100	0,08	0,17	3,0	20	20,8	0,05	0	11,7	17	0,75	21,7
	Жаркое по-домашнему	Спр.2004	№436	250	2,68	2,8	17,14	104,5	8,25	0,11	0	26,1	28,5	1,3	82,65
	Компот из смеси сухофруктов	Спр.2004	№868	230	43,01	11,67	49,92	476,8	9,75	0,30	34,5	33,8	71,41	4,38	366,3
	Хлеб ржаной	Спр.2005	№878	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	0,01	0	32,48	17,46	23,44	3,6
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
		Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
	Винегрет			880	49,41	15,54	126,02	844							
	Суп рисовый с говядиной	Спр.2010	№45	100	1,36	6,18	8,44	94,8	10,25	0,06	0	23,2	20,75	0,85	44,47
	Макароны отварные	Спр.2010	№204	250	7,18	3,30	14,65	113,0	8,33	0,11	0	24,98	29,45	1,24	96,93
7	Тефтели мясные	Спр.2017	№309	200	17,55	18,71	115,87	673,02	0	0,32	0,00	3,11	27,4	3,11	146,75
	Чай с сахаром	Спр.2010	№286	100	14,73	16,14	18,63	278,75	1,4	0,09	63,75	72,25	35,50	1,59	176,25
	Хлеб ржаной	Спр.2005	№943	200	0,2	0,05	15,01	57	0,1	0	0	5,25	4,4	0,86	8,24
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
		Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
	Салат витаминный №1			950	44,62	45,28	203,8	1365,07							
	Суп из овощей	Спр.2004	№39	100	1,3	4,2	7,1	73	25,37			32,08	15,83	0,67	
	Рис отварной	Спр.2010	№202	250	2,1	7,48	11,69	122,96	8,5	0,14	0	32,14	53,78	0,09	86,84
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	Спр.2015	№304	180	4,57	7,32	46,33	273,6	0	0,04	0,04	39,28	34,4	0,31	98,74
	Компот из свежих плодов	Спр.2010	№486	120	18,03	10,21	8,49	195	4,36	0,13	0,01	67,74	77,7	1,25	310,0
8	Компот из свежих плодов	Спр.2005	№859	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	16,20	0	0,8	2,4
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40



9	Салат из белокочан. капусты	Спр.2004	№43	950	29,8	30,31	127,11	923,06	19,67	0,04	0,03	36,33	12,91	0,77	53,2	
	Суп молочный с макаронными изделиями	Спр.2010	№93	250	7,19	6,51	23,55	181,5	1,14	0,11	38,25	202,03	30,18	0,64	172,48	
	Плов из птицы	Спр.2010	№304	260	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	0,08	60,0	56,38	59,38	2,74	249,13	
	Какао с молоком	Спр.2010	№959	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	0,04	0,01	122	14	0,56	90,00	
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40	
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40	
					910	41,09	37,48	133,75	1034,45							
	Огурец свежий	Спр.2003	№12	100	0,8	0,1	0,65	14	8,34	0,02	0	19,2	7	0,5	35	
	Суп с рыбными консервами	Спр.2010	№87	250	8,61	8,4	14,34	167,25	9,11	0,1	15	45,3	47,35	1,26	176,53	
	Капуста тушеная	Спр.2010	№336	180	3,33	7,77	41,42	256,23	37,8	0,28	37,8	26,35	52,79	2,08	143,51	
Котлета куриная	Спр.2010	№307	100	12,56	10,41	16,24	196,8	0	0,06	0,02	14,5	24,09	1,23	59,78		
Чай с лимоном	Спр.2007	№377	200	0,26	0,05	15,22	59	2,9	0	0	8,05	5,24	0,9	9,78		
Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40		
Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40		
				830	29,16	27,63	119,07	841,78								
10																

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

«С» витаминизация 3-х блюд проводится два раза в учебном году: осенью и весной.