

Примерная раскладка десятидневного меню для семей военнослужащих с детьми, один из родителей которых призван на военную службу по мобилизации в ВС РФ и из семей граждан РФ, заключивших контракт о порождении военной службы и зачисленных в именные подразделения, комплектуемые Брянской областью, для участия в военной операции на территориях Украины, ДНР, ЛНР, Запорожской области, Херсонской области, занимающихся в первую смену в общеобразовательных учреждениях Брянского района в возрасте с 11 и старше лет на осенне-зимний период на 2023-2024 уч.года (1 смена)

Согласовано: (наименование учебного учреждения)

Директор (ФИО) _____ (подпись)

" 31 " 20 23 г.

Утверждаю:

Директор МУП "КШП Брянского района" Прозорова Е.Н.

" 31 " 20 23 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
Завтрак (75-00)																
173/174 с-к 2017г	Каша вязкая пшениная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
8 с-к 2017г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,55	0,11	0,05	1,28	0,25
692 с-к 2004г	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	6,28	70	4,5	0,67	100	111,1	0,22	0,78	0,5	6,5
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
338,341 с-к 2017г	Флоды или ягоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	9,6	50,4	33,6	0,72	-	24	0,48	0,06	0,72	12
	Итого:		23,44	23,21	119,77	787,94	187,55	237,28	346,5	30,89	171,8	196,93	0,99	1,06	3,24	31,71
	Итого за день:		23,44	23,21	119,77	787,94	187,55	237,28	346,5	30,89	171,8	196,93	0,99	1,06	3,24	31,71
2 день																
Завтрак																
131 с-к 2017г	Горох овощной отварной консервированный	60	1,92	1,2	3,6	43,2	15,84	13,44	41,04	0,46	12	46,08	0,05	0,02	0,38	6,53

260 с-к 2017Г	Гуляш из свинины	50/50	10,40	28,19	2,89	309,00	20,00	22,39	128,62	2,21	-	16,00	2,60	0,28	1,90	0,92
302 с-к 2017Г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
389 с-к 2017Г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
410 с-к 2017Г	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	15,6	17,4	42,8	1,08	18	46	0,08	0,04	0,82	0,08
	Итого		28,49	38,9	129,19	996,51	362,97	87,7	377,29	30,39	35,3	175,64	3,59	0,57	3,2	17,03
	Итого за день:		28,49	38,9	129,19	996,51	362,97	87,7	377,29	30,39	35,3	175,64	3,59	0,57	3,2	17,03

	Завтрак															
70/71 с-к 2017Г	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
262 с-к 2017Г	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	27,53	23,52	181,35	3,96	25,6	76,1	0,27	0,57	3,98	1,39
312 с-к 2017Г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
377 с-к 2017Г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Печенье Бежицкое "Слана"	40	4,00	4,70	28,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	7,92	-
	Итого:		26,78	19,9	93,22	583	75,6	83,7	334,73	18,13	26,05	187,9	18,07	14,64	14,13	47,24
	Итого за день		26,78	19,9	93,22	583	75,6	83,7	334,73	18,13	26,05	187,9	18,07	14,64	14,13	47,24

	Завтрак															
15 с-к 2017Г	Сыр порциями (твердый)	15	3,48	4,42	-	54,00	0,10	0,04	0,01	13,32	0,15	39,00	75,00	5,25	8,90	0,14
222 с-к 2017Г	Пудинг из творога	150	25,02	17,28	333,6	209	234	39,6	338,4	1,62	108		0,11	0,1		0,36
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1	11,04	58,84	63,4	6,8	45,8	0,04	5	0,01				0,2
382 с-к 2017Г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	26,66	0,056	0,188	0,166	1,59
338,341 с-к 2017Г	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	120	0,24	0,24	5,88	28,2	9,6	5,4	6,6	1,32	-	3	0,02	0,02	0,18	6
			34,24	26,48	368,10	468,64	459,32	73,18	515,37	16,78	137,55	68,67	75,19	5,56	9,25	8,29
	Итого за день		0,24	0,24	5,88	28,2	9,6	5,4	6,6	1,32	-	3	0,02	0,02	0,18	6

	Завтрак															
70/71 с-к 2017Г	Томаты свежие в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
291 с-к 2017Г	Плов из птицы	50/150	14,68	10,71	2,35	315,21	37,47	40,45	149,1	1,64	39	231,7	0,11	0,12	5	4,85
377 с-к 2017Г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02

	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Йогурт	120	4,92	1,8	7,08	68,4	14,88	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72
	Итого		23,55	15,03	46,23	528,95	84,15	86,05	317,9	3,1	39	311,5	0,23	0,32	5,33	28,09
	Итого за день		23,55	15,03	46,23	528,95	84,15	86,05	317,9	3,1	39	311,5	0,23	0,32	5,33	28,09

413 с-к 2017г	Пицца школьная	80	7,92	13	22,6	239	78,63	20,74	102,42	1,06	27,44	40,61	0,1	0,1	1,21	0,15
173/174 с-к 2017г	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
692 с-к 2004г.	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	6,28	70	4,5	0,67	100	111,1	0,22	0,78	0,5	6,5
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	120	0,24	0,24	5,88	28,2	9,6	5,4	6,6	1,32	-	3	0,02	0,02	0,18	6
	Итого		23,13	27,38	108,07	776,94	250,48	153,67	369,62	5,83	182,24	215,99	0,52	1,07	2,63	25,61
	Итого за день		23,13	27,38	108,07	776,94	250,48	153,67	369,62	5,83	182,24	215,99	0,52	1,07	2,63	25,61

	Завтрак															
70/71 с-к 2017г	Огурцы свежие в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
259 с-к 2017г	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	295	42,84	180,22	3,02	-	73,6	3,09	0,15	3,1	6,2	2,76
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "завятушка с сахаром"	50	3,88	2,36	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
	Итого		21	34,36	83,93	595,94	85,44	227,92	104,42	4,47	86,6	97,89	0,32	3,16	7,29	29,26
	Итого за день		21	34,36	83,93	595,94	85,44	227,92	104,42	4,47	86,6	97,89	0,32	3,16	7,29	29,26

	Ланч															
133 с-к 2017г	Кукуруза отварная консервированная	60	1,48	1,2	3	28,6	11,6	10,36	31,42	0,36	6,66	32,6	0,02	0,02	0,28	5
ТТК МУП КШП от 18.05.2023	Омлет с колбасными изделиями	150/5	9,21	17,76	1,59	202,50	55,75	11,63	1,63	0,13	1,95	251,00	182,40	22,65	23,17	
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	0	-	0,04	-	-	12
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Пряник Бежицкий "Слана"	50	2,8	2,5	38,15	181	5,5	4,5	25	0,4	0	-	0,04	0,01	0,75	6
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	120	1,2	0,27	30,8	137,33	46,67	17,33	30,67	0,4	0	10,67	0,05	0,04	0,27	80

	Итого		17,92	22,15	107,86	679,57	139,82	58,42	95,65	2,01	8,61	294,27	182,6	22,72	24,22	23,03
	Итого за день:		17,92	22,15	107,86	679,57	139,82	58,42	95,65	2,01	8,61	294,27	182,6	22,72	24,22	23,03

	Завтрак															
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
239 с-к 2017г	Тефтели рыбная	80	7,93	6,58	9,41	129	43,78	17,81	94,71	0,56	14,6	23,16	0,06	0,07	1,16	1,25
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Печенье Бежицкое "Слана"	40	4,00	4,70	28,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	7,92	-
	Итого		23,06	15,53	151,19	704,24	90,63	70,04	236,56	16,17	15,05	46,83	17,98	15,72	9,42	23,4
	Итого за день:		23,06	15,53	151,19	704,24	90,63	70,04	236,56	16,17	15,05	46,83	17,98	15,72	9,42	23,4

101 с-к 2017г	Икра кабачковая	60	0,84	3,24	5,4	56,4	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	14,64
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	80	7,67	16,93	0,93	188	18,67	10,67	94,13	1,2	26,67	30	0,27	0,07	1,47	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
382 с-к 2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	26,66	0,056	0,188	0,166	1,59
	Итого		24,96	34,6	75,21	692,14	330,27	70,36	383,54	3,62	120,07	180,4	0,446	0,868	3,466	28,33
	Итого за день:		24,96	34,6	75,21	692,14	330,27	70,36	383,54	3,62	120,07	180,4	0,446	0,868	3,466	28,33

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1	22,59	37,56	92,05	782,67	76,92	134,84	241,22	23,11	171,56	558,24	5,8	1,628	2,455	34,58
2	30,09	41,95	121,34	938,87	360,33	89,86	385,85	29,03	15,3	79,56	3,5	0,53	2,32	27,86
3	23,13	16,85	112,27	702,68	140,39	95,32	416,81	24,87	4852,29	6393,6	5,68	1,48	8,12	207,2
4	26,26	29,97	76,52	609,77	284,42	29,44	368,16	2,15	24,47	102,16	0,096	2,028	8,776	4,66
5	22,19	15,36	81,92	687,33	73,17	76,15	235,9	5,73	39	298,2	0,24	0,15	6	35,6
6	24,1	17,98	114,03	744,42	201,15	153,08	348,15	6,51	154,8	230,38	0,53	1,05	4,01	29,1
7	18,21	37,15	77,9	619,62	73,64	224,62	64,82	3,74	73,6	69,59	0,241	3,121	6,45	27,51
8	21,58	30,67	109,3	921,52	324,24	94,29	177,3	4,2	92	451,94	0,52	0,31	2,09	30,79
9	32,56	27,4	136,2	866,17	126,7	95,3	305,84	6,83	49,9	30,74	0,13	0,6	1,6	27,8
10	22,73	16,84	772,57	533,25	371,25	80,61	386,84	2,8	155,45	218,13	0,236	0,588	0,486	18,58
среднее	24.34	27.17	169.41	740.63	203.22	107.35	293.09	10.9	562.84	843.25	1.7	1.15	4.23	44.37

Примечание:

1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

2) Используемая литература «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапшиной В.Т., «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.