

Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся из многодетных семей, занимающихся в первую смену в общеобразовательных учреждениях Брянского района в возрасте с 11 и старше лет на весенне-летний период на 2024-2025 уч.года (1 смена)

Согласовано: (наименование учебного учреждения)
Директор (ФИО) _____ (подпись)
" 16 " 08 20 25 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"
Прозорова Е.Н. _____
" 16 " 08 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
	Завтрак (90-00)															
34 с-к 2017г	Салат "Летний" (Урожай 2025)	60	1,2	1,2	10,57	45,18	23,49	9,64	17,88	0,44	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	8,73
54-1о с-к 2022г	Омлет натуральный	150	11,8	17,22	7,8	225,5	110	17	203	2,1	183	0,4	0,06	0,4	23,17	0,3
54-4 гн с-к 2022г	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	9,7	50,9	57	9,9	46	0,77	6,9	11,1	0,01	0,07	0,12	0,3
Хлебобомби нат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Банан)*	150	2,25	0,15	32,7	133,5	46,67	17,33	30,67	0,4	0	10,67	0,05	0,04	0,27	80
	Итого		20,01	20,07	80,09	525,22	246,36	67,07	332,35	4,15	190,19	404,77	5,4	0,52	23,58	101,33
2 день																
	Завтрак															
71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке*****	60	0,42	0,8	3,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	6,11	6,17	12,37	235	24,36	22,92	150,95	2,3	-	20	0,04	0,1	3,4	1,38

Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся из многодетных семей, занимающихся в первую смену в общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 11 и старше лет на весенне- летний период на 2024-2025 уч.года (1 смена)

Согласовано: (наименование учебного учреждения)

Директор
(ФИО)_____ (подпись)
" ____ " _____ 20 ____ г.

Утверждаю:

Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"
Прозорова Е.Н. _____
" ____ " _____ 20 ____ г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. Ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
	Завтрак (90-00)															
34 с-к 2017г	Салат "Летний" (Урожай 2025)	60	1.2	1.2	10.57	45.18	23.49	9.64	17.88	0.44	0.29	382.6	5.24	0.01	0.02	8.73
54-1о с-к 2022г	Омлет натуральный	150	11.8	17.22	7.8	225.5	110	17	203	2.1	183	0.4	0.06	0.4	23.17	0.3
54-4 гн с-к 2022г	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	9.7	50.9	57	9.9	46	0.77	6.9	11.1	0.01	0.07	0.12	0.3
Хлебокомбин ат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Банан)*	150	2.25	0.15	32.7	133.5	46.67	17.33	30.67	0.4	0	10.67	0.05	0.04	0.27	80
	Итого		20.01	20.07	80.09	525.22	246.36	67.07	332.35	4.15	190.19	404.77	5.4	0.52	23.58	101.33
2 день																
	Завтрак															
71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке*****	60	0.42	0.8	3.28	13.2	8.4	12	15.6	0.54	-	79.8	0.04	0.02	0.3	10.5
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	6.11	6.17	12.37	235	24.36	22.92	150.95	2.3	-	20	0.04	0.1	3.4	1.38
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

54-22гн с-к 2022г	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4	107	26	95	0.85	10.8	111.1	0.02	0.01	0.03	1.16
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	2.48	4.42	-	54	132	5.25	75	0.15	39	43.2	0.01	0.04	0.03	0.1
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	3	12.88	4.6	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02	-	-	6
	Итого		21.42	21.41	86.29	644.34	297.23	110.35	452.53	5.81	49.8	307.3	0.32	0.27	5.66	42.47
3 день																
	Завтрак															
54-21з с-к 2022	Кукуруза сахарная **	60	0.4	0.2	2.1	31.3	22	6.8	21	0.19	0.72	79.8	0.01	0.02	0.3	1.15
268 с-к 2017г	Биточки из свинины	90	8.65	9.8	7.92	265	6.4	17.25	99.9	1.66	22.8	27.9	0.21	0.21	0.05	1.3
331 с-к 2017г	Соус сметанный с томатом	50	0.88	2.5	3.51	40.05	14.62	4.9	14.69	0.2	16.9	30	0.01	0.02	0.1	0.7
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	5.54	39.6	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	-	14.2	86.6	14	8	14	2.8	-	-	0.02	-	-	4
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "Завитушка с сахаром"***	50	2.75	5.16	16.45	131.00	11.00	14.50	37.00	0.69	13.00	15.00	0.07	0.04	0.79	-
	Итого		2.75	5.16	16.45	131	11	14.5	37	0.69	13	15	0.07	0.04	0.79	-
4 день																
	Завтрак															
222 с-к 2017г	Пудинг из творога	150	17.49	19.87	61.2	402	234	39.6	338.4	1.62	108		0.11	0.1		0.36
пром.	Джем фруктовый ****	30	0.3	0	12.6	69.8	87	15.17	43.09	0.61	3.9	0.02	0.01	0.01	-	0.05
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	111	31	107	1.07	13.3	26.66	0.03	0.13	0.166	0.52
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	1.5	0.34	7.35	35.25	12	6.75	8.25	1.65	-	3.75	0.03	0.03	0.23	7.5
	Итого		27.15	27.32	92.45	593.05	444.00	92.52	496.74	4.95	125.20	30.43	0.18	0.27	0.40	8.43
5 день																
	Завтрак															
70/71 с-к 2017г	Овощи свежие в нарезке (помидор) (Урожай 2025)**	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
54-15м с-к 2022г	Плов из булгура с курицей	240	15.6	15.92	46.74	374.8	39.6	165.6	312	2.66	219.6	289.63	0.16	0.11	6.25	1.31
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	6.9	4.6	8.5	0.77	0.38	-	,	0.01	0.03	1.16

Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
8 с-к 2017г	Бутерброд горячий с колбасой	60	5.98	5.42	28.98	163	15.7	59.35	52.3	26.72	17	0.55	0.11	0.05	1.28	0.25
	Итого		23.59	23.66	94.59	624.88	75.2	246.55	388.4	31.31	236.98	391.18	0.33	0.19	7.86	13.22
6 день																
	Завтрак															
413 с-к 2017г	Пицца школьная	80	6.92	11.05	21.39	239	78.63	20.74	102.42	1.06	27.44	40.61	0.1	0.1	1.21	0.15
54-16к с-к 2022г	Каша "Дружба"	200	5	5.8	24.1	168.9	116	27	124	0.53	27.2	41.68	0.07	0.12	0.74	0.53
54-21 гн с-к 2022г	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	143	34	130	1.09	17.3	111.1	0.04	0.17	0.5	0.68
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	1.5	0.34	7.35	35.25	12	6.75	8.25	1.65	-	3.75	0.03	0.03	0.23	7.5
	Итого		21.18	21.19	84.76	613.69	358.83	101.69	399.47	4.77	71.94	197.14	0.28	0.42	2.68	20.86
7 день																
	Завтрак															
24 с-к 2017г	Салат из свежих помидоров и огурцов (урожай 2025)	60	0.58	3.65	2.19	42.42	11.4	9.63	20.35	0.44	-	-	0.02	0.02	13.33	10.5
54-1г с-к 2022г	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	12	7.2	41	0.73	18.4	0.74	0.06	0.03	1.5	-
261 с-к 2017г	Печень говяжья тушенная в соусе №330	100	9.42	11.55	15.81	159.00	25.62	14.80	223.29	4.72	551.00	2.46	0.19	1.40	8.08	24.77
54-4 гн с-к 2022г	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	9.7	50.9	57	9.9	46	0.77	6.9	11.1	0.01	0.07	0.12	0.3
410 с-к 2017г	Ватрушка с повидлом	50	5.72	2.3	24.8	134	23.4	26.1	64.2	1.62	27	69	0.12	0.06	1.23	0.12
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
	Итого		1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
8 день																
	Завтрак															
70 с-к 2017г	Томаты консервированные***	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
54-5.1р с-к 2022г	Котлета рыбная с морковью (минтай)	90	12.4	4.2	5	107.4	45	39	178	0.89	143	27.79	0.07	0.12	1.39	0.54
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушенные в соусе	150	2.4	12.14	38.76	215.8	27.13	26.22	74.22	1	21	129.08	0.13	0.09	1.27	16.64

ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0.13	0.02	7.99	31.92	14.2	2.4	4.4	0.36	-	-	-	-	0.03	0.02
Мол.комбина т	Йогурт мдж 2%	100	3.4	1.4	16.2	105.12	90	18	114	0.12			0.04	0.18		0.72
Хлебокомбин ат	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
	Итого		1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
9 день																
	Завтрак															
54-20з с-к 2022г	Горошек зеленый**	60	1.7	0.1	3.5	22.1	11	11	32	0.37	18	46.08	0.05	0.02	0.38	2.4
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	100	12.3	16.1	13	300	22.4	12.8	112.96	1.44	32	36	0.32	0.08	1.76	-
54-22г к 2022г	Булгур отварной	150	4.9	3.9	24.7	201.5	21	85	158	1.3	13.5	22.5	0.09	0.05	0.23	0
Хлебокомбин ат	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	6.9	4.6	8.5	0.77	0.38	-	,	0.01	0.03	1.16
Хлебокомбин ат	Булочка сдобная "рожок" ***	40	1.95	1.9	31.23	116.9	11.5	13.2	-	0.44	-	34.8	0.04	-	-	-
	Итого		22.2	22.22	89.02	714.38	77.4	131.6	311.46	4.94	63.88	160.58	0.52	0.16	2.4	3.56
10 день																
	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
54-25м с-к 2022г	Курица тушенная с морковью	100	9.1	11.41	4.4	126.4	23	55	112	1	286	17.4	0.04	0.05	0.17	1.3
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3.64	4.11	27.12	233	1.52	18.15	67.67	0.59	-	22.5	0.3	0.03	0.23	2.03
Хлебокомбин ат	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
Хлебокомбин ат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	111	31	107	1.07	13.3	26.66	0.03	0.13	0.166	0.52
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	1.5	0.34	7.35	35.25	12	6.75	8.25	1.65	-	3.75	0.03	0.03	0.23	7.5
	Итого		23.13	23.13	85.35	654.77	183.45	141.98	355.1	5.45	299.3	92.68	0.47	1.91	0.906	27.47

***ФРУКТ - допускается выдача иных фруктов**

****ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый, КУКУРУЗА САХАРНАЯ, ИКРА КАБАЧКОВАЯ- допускается выдача других овощей**

*****БУЛОЧКА "ЗАВИТУШКА САХАРНАЯ", "РОЖОК"- допускается замена на булочку" СЕМИЦВЕТИК" или "СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)**

******ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ- допускается замена на соус шоколадный, соус сладкий молочный или молоко сгущенное**

*******допускается выдача: или огурцы консервированные, или томаты консервированные**

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	20.01	20.07	80.09	525.22	246.36	67.07	332.35	4.15	190.19	404.77	5.4	0.52	23.58	101.3
2	21.42	21.41	86.29	644.34	297.23	110.35	452.53	5.81	49.8	307.3	0.32	0.27	5.66	42.47
3	2.75	5.16	16.45	131	11	14.5	37	0.69	13	15	0.07	0.04	0.79	-
4	27.15	27.32	92.45	593.05	444.00	92.52	496.74	4.95	125.20	30.43	0.18	0.27	0.40	8.43
5	23.59	23.66	94.59	624.88	75.2	246.55	388.4	31.31	236.98	391.18	0.33	0.19	7.86	13.22
6	21.18	21.19	84.76	613.69	358.83	101.69	399.47	4.77	71.94	197.14	0.28	0.42	2.68	20.86
7	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
8	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
9	22.2	22.22	89.02	714.38	77.4	131.6	311.46	4.94	63.88	160.58	0.52	0.16	2.4	3.56
10	23.13	23.13	85.35	654.77	183.45	141.98	355.1	5.45	299.3	92.68	0.47	1.91	0.906	27.47
среднее	<u>16.35</u>	<u>16.46</u>	<u>64.88</u>	<u>459.33</u>	<u>170.27</u>	<u>91.63</u>	<u>277.31</u>	<u>6.33</u>	<u>105.03</u>	<u>164.15</u>	<u>0.76</u>	<u>0.38</u>	<u>4.43</u>	<u>21.7</u>

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.
- 3) «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.
- 4) Используемая литература "Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях" : Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2017.