

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 11 лет и старше для приоритетных семей на весенне-летний период на 2024-2025 уч.года (1смена)

Согласовано: (наименование учебного учреждения)

Директор (ФИО) (подпись) 20 25 г.
" 26 " 02

Утверждаю:
Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"
Прозорова Е.Н. " 26 " 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. Ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1	B2	PP	C	
1 день																	
	Завтрак (28-50)																
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	22,6	4,8	76,8	1	0	100					
	54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01	0,04	
	Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	12	
	14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	-	3	0,02	40	45	0	0,01	0,01	
	Итого		8,52	12,25	26,23	225,78	38,7	21,8	121,8	2,19	40,3	145	0,04	0,02	0,01	12,04	
2 день																	
	Завтрак																
	76 с-к 2017г	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00	21,20	10,30	81,70	0,41	-	132,47	0,07	0,03	0,50	24,3
	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
	54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01	-	0,04
	Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		14,17	10,59	53,03	342,10	51,17	59,88	222,28	2,71	0,30	164,47	0,28	0,14	2,40	59,67	
3 день																	
	Завтрак																
	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
		Соус сметанный с	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

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 11 лет и старше для приоритетных семей на весенне- летний период на 2024-2025 уч.года (1смена)

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. Ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
	Завтрак (28-50)															
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	22.6	4.8	76.8	1	0	100				
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-	0.01		0.04
Хлебокомбин ат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	2.4	-	3	0.02	40	45	0	0.01	0.01	0
	Итого		8.52	12.25	26.23	225.78	38.7	21.8	121.8	2.19	40.3	145	0.04	0.02	0.01	12.04
2 день																
	Завтрак															
76 с-к 2017г	Сельдь с луком	50	5.06	6.69	1.64	87.00	21.20	10.30	81.70	0.41	-	132.47	0.07	0.03	0.50	24.3
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
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-	0.01		0.04
Хлебокомбин ат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
	Итого		14.17	10.59	53.03	342.10	51.17	59.88	222.28	2.71	0.30	164.47	0.28	0.14	2.40	59.67
3 день																
	Завтрак															
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
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
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-	0.01		0.04

Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
	Итого:		12.84	8.99	67.93	380.74	316.65	38.37	207.52	23.97	22.5	55.16	0.85	0.26	0.2	18.24
4 день																
	Завтрак															
396 с-к 2017г	Блины с джемом	150/20	12.34	9.18	68.72	407	222.4	55.8	243.8	1.81	29	13.6	0.24	0.21	0.59	1.73
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-	0.01		0.04
	Итого		12.54	9.18	75.22	433.8	226.9	59.6	251	2.54	29.3	13.6	0.24	0.22	0.59	1.77
5 день																
	Завтрак															
МУП КШП	Рис отварной с овощами	150	3.38	4.19	35.61	186.84	-	-	-	41.48	334.23	-	291.6	66.2	31.41	1
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-	0.01		0.04
	Итого		6.74	4.59	61.43	283.78	13.7	17	42	42.65	334.53	0	291.6	66.21	31.41	13.04
6 день																
	Завтрак															
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
Хлебокомбинат	Булочка сдобная "рожок"***	50	4.1	11.32	9.94	116.9	11.5	13.2	-	0.44	-	34.8	0.04	-	-	-
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-	0.01		0.04
	Итого		9.3	17.12	40.54	312.6	132	44	131.2	1.7	27.5	76.48	0.11	0.13	0.74	0.57
7 день																
	Завтрак															
54-2г с-к 2022г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.1	26.5	180.8	19	18	51	0.89	293	0.74	0.07	0.03	1.5	2.01
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-	0.01		0.04
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
	Итого		8.06	6.5	52.32	277.74	32.7	35	93	2.06	293.3	0.74	0.11	0.04	1.5	14.05
8 день																
	Завтрак															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	50	0.55	1.75	1.9	11	7	10	13	0.45	-	66.5	0.03	0.02	0.25	8.75
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	3.92	3.47	27.19	259	27.13	26.22	74.22	1	21	129.08	0.13	0.09	1.27	16.64

54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-	0.01		0.04
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
	Итого		7.83	5.62	54.91	366.94	47.83	53.22	129.22	2.62	21.3	195.58	0.2	0.12	1.52	37.43
9 день																
	Завтрак															
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	30	12.3	16.1	13	300	22.4	12.8	112.96	1.44	32	36	0.32	0.08	1.76	-
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	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-	0.01		0.04
	Итого		18.95	21.22	62.19	569.58	43.5	28.8	161.16	3.52	50.7	57.94	0.4	0.12	3.26	0.04
10 день																
	Завтрак															
54-25.1к с- 2022г	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.5	24.7	192.6	146	46	188	1.2	29.1	61.28	0.14	0.17	0.74	0.61
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-	0.01		0.04
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
	Итого		10.16	7.9	50.52	289.54	159.7	63	230	2.37	29.4	61.28	0.18	0.18	0.74	12.65

*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" СЕМИЦВETИК" или"СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)

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

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

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. кал	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1	8.52	12.25	26.23	225.78	38.7	21.8	121.8	2.19	40.3	145	0.04	0.02	0.01	12.04
2	14.17	10.59	53.03	342.10	51.17	59.88	222.28	2.71	0.30	164.47	0.28	0.14	2.40	59.67
3	12.84	8.99	67.93	380.74	316.65	38.37	207.52	23.97	22.5	55.16	0.85	0.26	0.2	18.24
4	12.54	9.18	75.22	433.8	226.9	59.6	251	2.54	29.3	13.6	0.24	0.22	0.59	1.77
5	6.74	4.59	61.43	283.78	13.7	17	42	42.65	334.53	0	291.64	66.21	31.41	13.04
6	9.3	17.12	40.54	312.6	132	44	131.2	1.7	27.5	76.48	0.11	0.13	0.74	0.57
7	8.06	6.5	52.32	277.74	32.7	35	93	2.06	293.3	0.74	0.11	0.04	1.5	14.05
8	7.83	5.62	54.91	366.94	47.83	53.22	129.22	2.62	21.3	195.58	0.2	0.12	1.52	37.43

9	18.95	21.22	62.19	569.58	43.5	28.8	161.16	3.52	50.7	57.94	0.4	0.12	3.26	0.04
10	10.16	7.9	50.52	289.54	159.7	63	230	2.37	29.4	61.28	0.18	0.18	0.74	12.65
среднее	<u>10.91</u>	<u>10.4</u>	<u>54.43</u>	<u>348.26</u>	<u>106.29</u>	<u>42.07</u>	<u>158.92</u>	<u>8.63</u>	<u>84.91</u>	<u>77.03</u>	<u>29.4</u>	<u>6.74</u>	<u>4.24</u>	<u>17</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 эп

