

ИО директора школы

2025T



(на летний период 2025г.)

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
(сборник технических нормативов) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
МБОУ "Абрикосовская школа"

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям (сборник технических нормативов) под редакцией М.П.Мотильного и В.А.Турецкого, 2011г.

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11л.

ЗАВТРАК

№ Рецептур би	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность b ₁ (ккал)	Витамины (Мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День: понедельник Неделя: 1																
174	Каша рисовая молочная вязкая	200/10	6,00	10,84	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80	0,23		130,67	157,44	36,46		0,60
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47		139,20	96,00	9,45		0,49
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,60	1,02	112,00	0,20	0,10	125,50	0,29		39,86	87,30	6,24		1,02
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01		14,20	4,40	2,40		0,36
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00		2,20
	Итого за день		17,72	29,16	83,80	672,00	0,33	14,00	239,30	1,20		339,93	356,14	63,55		4,67
День: вторник Неделя: 1																
291	Плов из курицы	180	15,20	8,88	32,80	272,40	0,12	5,40	16,56	0,43		41,77	154,92	48,56		1,69
11Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90		0,33
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	0,00	5,03		14,98	16,98	9,05		0,27
338	Фрукты по сезону	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40		8,00	28,00	42,00		0,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00		125,78	90,00	14,00		0,13
	Итого за день		23,01	14,29	88,10	575,38	0,24	26,95	36,56	6,25		197,43	316,00	123,51		3,02
День: среда Неделя: 1																
223	Запеканка из творога	120/20	20,46	15,48	39,2	378	0,08	0,66	91	0,58		273,82	301,22	37,18		0,9
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01		14,20	4,40	2,40		0,36
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00		2,20
	Итого за день		20,99	15,90	64,20	487,00	0,11	13,49	91,00	0,79		304,02	316,62	48,58		3,46

День: четверг Неделя: 1														
202	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0	0	0	1,688	0	0	0,132
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
297	Фрикадельки из птицы или кролика	80/8	10,97	16,35	6,48	217,60	0,03	0,81	63,84	0,25	38,73	85,68	11,53	0,91
	Итого за день		23,08	26,05	121,28	809,80	0,10	11,86	63,84	5,87	68,14	174,76	63,48	2,60
День: пятница Неделя: 1														
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,18	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
322	Гуляш из куриного филе	80/75	34,10	14,24	2,07	277,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
71	Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
	Итого за день		41,10	21,02	60,15	600,23	0,23	29,98	0,00	0,70	80,60	163,96	57,70	2,33

День: понедельник Неделя: 2

173	Капша овсяная молочная вязкая	210	8,31	13,12	37,62	303,00	0,18	0,96	54,80	0,62	149,62	234,98	70,82	1,73
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,60	1,02	112,00	0,20	0,10	125,50	0,29	39,86	87,30	6,24	1,02
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за день		20,03	31,44	78,47	681,00	0,45	14,00	239,30	1,59	358,88	433,68	97,91	5,80

День: вторник Неделя: 2

204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/7,5	12,01	14,12	30,27	296,78	0,070	0,190	102,24	0,95	261,99	179,34	18,03	1,09
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
338	Фрукты по сезону	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ПР	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	Итого за день		20,11	16,44	86,86	578,42	0,17	13,62	112,24	1,75	415,09	332,84	87,33	2,48

День: среда Неделя: 2

312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,18	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
86/348	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	80/20	8,80	7,33	8,82	129,65	0,01	0,04	0,00	0,00	3,86	0,00	0,00	0,04
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
71	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,03	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого за день		16,44	14,57	77,84	504,99	0,28	47,58	0,00	1,26	98,66	172,56	70,30	4,81

День: четверг Неделя: 2															
165	Каша тресневая рассыпчатая	180/5	11,92	7,18	53,62	321,98	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	0,00	0,00	0,51
106	Тефтели из говядины (паровые)	50	4,79	3,98	4,64	72,82	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,02
11Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	0,33
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	2,80
73	Икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,80	0,00	8,88	54,55	33,48	10,86	0,44	0,44
	Итого за день		21,71	15,77	101,67	630,02	0,10	6,81	0,00	9,47	78,01	73,58	28,76	4,10	4,10
День: пятница Неделя: 2															
223	Запеканка из творога	120/20	20,46	15,48	39,2	378	0,08	0,66	91	0,58	273,82	301,22	37,18	0,9	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	0,36
338	Фрукты по сезону	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,60
	Итого за день		22,09	16,00	75,40	536,00	0,12	13,49	91,00	0,99	296,02	333,62	81,58	1,86	1,86
	ИТОГО ЗА ВСЁ ПЕРИОД:		226,28	200,64	837,77	6074,84	2,13	191,78	873,24	29,87	2236,78	2673,76	722,70	35,13	35,13
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		22,63	20,06	83,78	607,48	0,21	19,18	87,32	2,99	223,68	267,38	72,27	3,51	3,51