

«Согласовано»

Согласовано:

Директор

«01» 10 2024 г.

Утверждаю:

Директор АУ "КШСП"

Кокорина Н.А.

"01" 10 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации горячих завтраков в школах

возрастная категория 5-11 классы

№ТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
411	каша рисовая на молоке с маслом	250/10	6,862	3,3194	28,6	200,9712
1025	какао на молоке	200	2,365	2,2352	16,802	96,78592
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
пром	Кондитерское изделие	30	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО:		12,727	9,0896	74,902	462,70712
2 ДЕНЬ						
658	котлета мясная с соусом	90/30	10,2	12,5	7,98	192,65
405	гречка отварная	200	8,212	5,3533	35,915	224,69
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
1009	чай с сахаром	200	0,224	0,0517	13,768	56,4353
	ИТОГО:		20,536	18,59	69,96	532,52
3 ДЕНЬ						
545	тефтеля рыбная с соусом	90/30	8,2	5,7	3,8	99,7
759	картофельное пюре	200	2	5	21	137,2
933	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27,3	111,7
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		12,6	10,935	64,4	287,35
4 ДЕНЬ						
391	Голубцы ленивые с соусом	90/30	6,8	11,2	5,5	149,4
442	макаронные изделия отв	200	5,5	5,3	31,3	187,9
пром	хлеб йодированное	50	1,9	0,235	12,3	58,75
1011	чай с молоком	200	1,551	1,4529	2,1749	27,98
	ИТОГО:		15,751	18,188	51,275	424,030
5 ДЕНЬ						
411	каша рисовая на молоке с маслом	250/10	6,862	3,3194	28,6	200,9712
пром	сок	200	0,1	0	10	180
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
пром	яйцо отв	40	6,3	5,7	0,4	78,3
	ИТОГО:		15,162	9,254	51,300	518,021

6 ДЕНЬ

213	Рассольник ленинградский с мясом	250/25	1,9	2,8	12,2	99,7
1098	Ватрушка с творогом	90	13,26	20,02	36,4	195
1009	чай с сахаром	200	0	0	15,04	61
пром	Хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		17,06	23,055	75,94	414,45

7 ДЕНЬ

658	котлета мясная с соусом	90/30	10,2	12,5	7,9814	192,65
759	картофельное пюре	200	2	5	21	137,2
1011	чай с молоком	200	1,551	1,4529	2,1749	27,98
пром	Хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		15,651	19,188	43,456	416,580

8 ДЕНЬ

631	Жаркое по-домашнему	240	18	15,9	20,6	297,6
пром	хлеб йодир с маслом	50/10	1,9	0,235	12,3	58,75
948	кисель	200	0,8	0,29	20,11	107,4
пром	огурец свежий	30	0,98	5,4	2	66,9
	ИТОГО:		21,68	21,825	55,01	530,65

9 ДЕНЬ

194	Борщ с капустой с мясом	250/25	1,4	3,1	6,2	59
1011	чай с молоком	200	1,551	1,4529	2,1749	27,98
пром	хлеб йодированный	50	1,9	0,235	12,3	58,75
пром	фрукт свежий(яблоко)	200	0	0,74	18,13	63,25
	ИТОГО:		4,851	5,528	38,805	208,980

10 ДЕНЬ

668	Тефтеля мясная с соусом	90/30	10,3	14	11	210,4
442	макаронные изделия отв	200	5,5	5,3	31,3	187,9
1015	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	55,4
пром	хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75
	ИТОГО:		17,8	19,535	68,4	512,45

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.