

Утверждаю:

ИП Пермякова М.Ю.

02.09.2024г.



Согласовано:

МОУ «Иволгинская вечерняя (сменная) общеобразовательная школа» И.О. директора Ринчинов С.В.

02.09.2024г.

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания в школе

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				Цена
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ТОК.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	

День 1 (понедельник)

Завтрак

1.	Каша пшеница на молоке с маслом	200/10	6,54	6,6	38,01	234,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,84	30
2.	Сыр российский	20	3,9	3,98	0	51	0	0,02	0,05	0,02	105	60	100	0,2			20
3.	Какао на молоке	200	3,64	3,34	24,10	135	0	0,52	0	0	0	0	0	1,1			15
4.	Мандарин	100	0,4	0	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4			20
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04			5
Итого:		570	14,75	14,18	100,47	598,53	0,14	20,62	0,08	10,98	133	77	129,64	7,58			90

Обед

1.	Суп гороховый	250	10,75	13,66	16,03	226,5	7,04	7,64	0	0	429,1	51,7	21,07	0,82			30
2.	Шоколадный батончик	40	2	15	77	450	0	0	0	0	0	0	0	0			20
3.	Какао на молоке	200	3,64	3,34	24,10	135	0	0,52	0	0	0	0	0	1,1			15
4.	Мандарин	100	0,4	0	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4			20

5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5
	Итого:	670	23,05	20,15	115,85	728,48	7,18	28,24	0,03	11,03	457,1	72,66	50,71	6,14	90

№ п/п	Наименование	Выход				Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					Цена
		г	г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг					

День 2 (вторник)

Завтрак

1.	Овощи свежие (помидор или огурец)	60	0,8	2,45	5,5	206	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78	10
2.	Макаронь отварные	180	20,37	13,29	75,78	504	0,16	0,42	0,01	1,2	29,22	179	27,06	2,91	15
3.	Голубцы ленивые	90/30	10,88	18,64	8,36	244,94	0	0	0	0	6	0	15	0,72	45
4.	Чай с молоком	200	0,11	0,02	8,8	38,44	0	0,05	0	0	4,79	4,02	2,15	4,02	15
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5
	Итого:	600	34,8	34,66	117,2	1082,94	0,25	12,55	0,03	11,38	70,61	203,42	69,05	9,47	90

Обед

1.	Овощи свежие (помидор или огурец)	60	0,8	2,45	5,5	206	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78	10
2.	Макаронь отварные	180	20,37	13,29	75,78	504	0,16	0,42	0,01	1,2	29,22	179	27,06	2,91	15
3.	Голубцы ленивые	90/30	10,88	18,64	8,36	244,94	0	0	0	0	6	0	15	0,72	45
4.	Чай с молоком	200	0,11	0,02	8,8	38,44	0	0,05	0	0	4,79	4,02	2,15	4,02	15
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5
	Итого:	600	34,8	34,66	117,2	1082,94	0,25	12,55	0,03	11,4	70,61	203,42	69,05	9,47	90

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						Цена
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ТОК.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					

День 3 (среда)

Завтрак

1.	Овощи свежие (помидор или огурец)	60	0,8	2,45	5,5	206	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78	10
2.	Картофельное пюре	180	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99	15
3.	Гуляш из сердца (Сосиски молочные)	90/30	11,14	29,38	4,83	327,30	1	8,28	0	0,18	9	20,23	25	0,48	45
4.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,11	0,02	8,8	38,44	0	0,05	0	0	4,79	4,02	2,15	4,02	15
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5
	Итого:	600	17,64	36,1	57,49	787,3	1,21	22,58	0,03	10,51	78,75	125,83	79,76	7,31	90

Обед

1.	Овощи свежие (помидор или огурец)	60	0,8	2,45	5,5	206	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78	10
2.	Картофельное пюре	180	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99	15
3.	Гуляш из сердца (Сосиски молочные)	90/30	11,14	29,38	4,83	327,30	1	8,28	0	0,18	9	20,23	25	0,48	45
4.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,11	0,02	8,8	38,44	0	0,05	0	0	4,79	4,02	2,15	4,02	15
5.	Хлеб йодированный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5

пшеничный																				
Итого:	600	17,64	36,1	57,49	787,5	1,21	22,58	0,03	10,53	78,75	125,83	79,76	7,31	90						

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						Цена
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ТОК.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг				

День 4 (четверг)

Завтрак

1.	Овоши свежие (помидор или огурец)	60	0,8	2,45	5,5	206	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78	10
2.	Рыба запеченная	90	24,33	20,08	7,23	306,68	0,04	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99	45
3.	Рис припущенный с овощами	180	3,78	7,14	39,6	237,50	0,07	2,72	0	0	19,41	50,88	0	0	15
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500	20,61	30	10,86	15
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5
Итого:	600	31,63	29,93	92,91	959,74	0,21	17,47	0,05	10,73	584,37	173,07	82,61	13,67	90	

Обед

1.	Овоши свежие (помидор или огурец)	60	0,8	2,45	5,5	206	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78	10
2.	Картофельное пюре	180	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99	15
3.	Гуляш из сердца (Сосиски молочные)	90/30	11,14	29,38	4,83	327,30	1	8,28	0	0,18	9	20,23	25	0,48	45
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500	20,61	30	10,86	15
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5
Итого:	600	17,61	36,08	70,51	868,86	1,22	23,03	0,05	10,93	573,96	142,42	107,61	14,15	90	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					Цена
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ТОК	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
1.	Каша овсяная молочная с маслом	200/10	6,38	7,41	29,16	205,6	0	0,02	0,05	0,02	105	60	100	0,2	30				
2.	Сыр российский	20	3,9	3,98	0	51	0	0,02	0,05	0,02	105	60	100	0,2	20				
3.	Какао на молоке	200	3,64	3,34	24,10	135	0	0,52	0	0	0	0	0	1,1	15				
4.	Яблоко	100	0,4	0	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4	20				
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5				
	Итого:	570	16,96	14,99	91,62	569,16	0,14	20,64	0,13	11,03	238	137	229,64	4,94	90				
Обед																			
1.	Борщ из свежей капусты с говядиной	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5	0,01	30				
2.	Ватрушка с творогом	80	4,8	7,1	41,8	250,3	0,6	0	0	0,07	0	3,92	0	0,78	20				
3.	Какао на молоке	200	3,64	3,34	24,10	135	0	0,52	0	0	0	0	0	1,1	15				
4.	Яблоко	100	0,4	0	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4	20				
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5				
	Итого:	670	13,36	14,27	119,07	660,86	0,76	22,6	0,06	11,83	65,82	66,68	31,14	5,33	90				

№ п/п	Наименование	Выход	Ветки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					Цена
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ТОК	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
День 6 (понедельник)																			
Завтрак																			
1.	Каша манная молочная с маслом	200/10	5,31	5,09	29,47	183,34	0,07	0,42	52,7	0	0121,8	107,4	0	1,58	30				
2.	Сыр российский	20	3,9	3,98	0	51	0	0,02	Батончик «SUPER»	40	2	15	77	450	0				
3.	Чай с молоком	200	0,11	0,02	8,8	38,44	0	0,05	0	0	4,79	4,02	2,15	4,02	15				
4.	Мандарин	100	0,4	0	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4	20				
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5				
	Итого:	570	14,75	14,18	100,47	598,53	0,21	20,57	52,78	65,68	259,59	188,42	131,79	9,24	90				
Обед																			
1.	Суп Рассольник с говядиной	250	2,15	4,74	15,45	113	0,06	2	0,03	0	15,66	59,34	2,4	0,01	30				
2.	Батончик «SUPER»	40	2	15	77	450	0	0	0	0	0	0	0	0	Батончик «SUPER»				
3.	Сдоба сахарная	80	5,62	2,89	37,36	189,42	0	0	0	0,07	0	3,96	0	0,78	20				
4.	Мандарин	100	0,4	0	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4	20				
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5				
	Итого:	630	7,3	20,02	139,61	779	0,2	22,13	0,06	10,99	48,45	80,36	34,19	7,47	90				

День 7 (вторник)

№ п/п	Наименование	Выход				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						Цена
		г	г	г	г					В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ТОК	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг					

Завтрак

1.	Овощи свежие (помидор или огурец)	60	0,8	2,45	5,5	206	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78	10
2.	Гречка отварная	180	3,78	7,14	39,60	237,50	0,07	2,72	0	19,41	50,8	0	0	0	15
3.	Печень по строгановски	80/30	16,75	15,9	6,7	236,5	0	0	0	0	6	0	0	0	45
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500	20,61	30	10,86	15
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5
	Итого:	590	24,05	25,75	92,38	889,56	0,17	15,3	0,04	29,99	587,4	41,01	54,84	12,68	90

Обед

1.	Овощи свежие (помидор или огурец)	60	0,8	2,45	5,5	206	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78	10
2.	Гречка отварная	180	3,78	7,14	39,60	237,50	0,07	2,72	0	19,41	50,8	0	0	0	15
3.	Печень по строгановски	80/30	16,75	15,9	6,7	236,5	0	0	0	0	6	0	0	0	45
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500	20,61	30	10,86	15
5.	Хлеб йодированный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5

пшеничный																				
Итого:	590	24,05	25,75	92,38	889,56	0,17	15,3	0,04	30,01	587,4	41,01	54,84	12,68	90						

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					Цена
		г	г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			

День 8 (среда)

Завтрак

1.	Овощи свежие (помидор или огурец)	60	0,8	2,45	5,5	206	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78	10
2.	Макаронны отварные	180	20,37	13,29	75,78	504	0,16	0,42	0,01	1,2	29,22	179	27,06	2,91	15
3.	Биточки мясные	90/30	10,88	18,64	8,36	244,7	0	0	0	0	6	0	15	0,72	45
4.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,11	0,02	8,8	38,44	0	0,05	0	0	4,79	4,02	2,15	4,02	15
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5
	Итого:	600	34,8	34,66	117,2	1082,7	0,25	12,55	0,03	11,38	70,61	203,42	69,05	9,47	90
1.	Овощи свежие (помидор или огурец)	60	0,8	2,45	5,5	206	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78	10
2.	Макаронны отварные	180	20,37	13,29	75,78	504	0,16	0,42	0,01	1,2	29,22	179	27,06	2,91	15
3.	Биточки мясные	90/30	10,88	18,64	8,36	244,7	0	0	0	0	6	0	15	0,72	45
4.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,11	0,02	8,8	38,44	0	0,05	0	0	4,79	4,02	2,15	4,02	15
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5

Итого:	600	34,8	34,66	117,2	1082,7	0,25	12,55	0,03	11,4	70,61	203,42	69,05	9,47	90
---------------	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	-----------

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					Цена
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ТОК	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг				

День 9 (четверг)
Завтрак

1.	Овощи свежие (помидор или огурец)	60	0,8	2,45	5,5	206	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78	10
2.	Картофель запеченный	180	3,37	4,25	22,11	136,76	0,13	9,85	57,28	0	52,8	99,6	23,9	1,21	15
3.	Гуляш из свинины	80/30	11,14	29,38	4,83	327,3	1	8,28	0	0,18	9	20,23	25	0,48	45
4.	Чай с молоком	200	0,11	0,02	8,8	38,44	0	0,05	0	0	4,79	4,02	2,15	4,02	15
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5
	Итого:	590	18,06	36,36	60	798,06	1,22	30,26	57,3	10,36	97,19	144,25	75,89	7,53	90

1.	Овощи свежие (помидор или огурец)	60	0,8	2,45	5,5	206	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78	10
2.	Картофель запеченный	180	3,37	4,25	22,11	136,76	0,13	9,85	57,28	0	52,8	99,6	23,9	1,21	15
3.	Гуляш из свинины	80/30	11,14	29,38	4,83	327,3	1	8,28	0	0,18	9	20,23	25	0,48	45
4.	Чай с молоком	200	0,11	0,02	8,8	38,44	0	0,05	0	0	4,79	4,02	2,15	4,02	15
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5

Итого:	590	18,06	36,36	60	798,06	1,22	30,26	57,3	10,36	97,19	144,25	75,89	7,53	90
---------------	------------	--------------	--------------	-----------	---------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	-----------

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества				Цена
		г	г	г	г		ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ТОК.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		

День 10 (пятница)

Завтрак

1.	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,31	5,09	29,47	183,34	0,07	0,42	52,7	0	121,8	107,4	0	1,58	30
2.	Сыр российский	20	3,9	3,98	0	51	0	0,02	0,05	0,02	105	60	100	0,2	20
3.	Какао на молоке	200	3,64	3,34	24,10	135	0	0,52	0	0	0	0	0	1,1	15
4.	Яблоко	100	0,4	0	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4	20
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5
Итого:		570	14,75	14,18	100,47	598,53	0,21	21,04	52,78	63,68	254,8	184,4	129,64	6,32	90

Обед

1.	Суп картофельно- рисовый с мясом	250	2,15	4,74	15,45	161	0,06	2	0,03	0	15,66	59,34	2,4	0,01	30
2.	Пряник	80	2,24	2	30,5	153	0	0	0	0	0	0	0	0	20
3.	Какао на молоке	200	3,64	3,34	24,10	135	0	0,52	0	0	0	0	0	1,1	15
4.	Яблоко	100	0,4	0	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4	20
5.	Хлеб йодированный пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,08	0,08	0	10,16	0	0	14,64	1,04	5
Итого:		670	11,07	10,34	108,41	626,56	0,2	22,6	0,06	10,99	43,66	76,34	32,04	4,55	90