



Утверждаю:
 Директор МКОУ СОШ №2
 им.И.С.Утковского
 Сорокин И.В.

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего
 компенсационного завтрака для обучающихся 5-11 классов**

на 2023 год с 09.01.23г.

№ рецепту	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Энергети чекская
			белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А'	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1 нед. 3 нед. Понедельник																
Компенсационный горячий Завтрак																
№182	Каша мол. из пшенной крупы	1/200	6,83	10,65	42,75	0,17	1,06	52,72								295,45
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			70,14
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28			60
Итого			9,27	10,97	72,24	0,2	1,09	52,72	0,39	143,82	196,51	15,63	1,76			425,59

Вторник																
Компенсационный горячий Завтрак																
№265	Плов с куриным мясом (окорочок)	1/180/50	12,71	7,85	26,8	0,08	4,52	14,6								236,63
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			68,97
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28			60
Итого			14,46	8,2	56,62	0,12	4,55	14,6	0,27	52,76	166,1	49,43	2,69			365,6

Среда																
Компенсационный горячий Завтрак																
№309	Макаронны отв. с раст. маслом	1/180/7	5,52	7,50	28,5	0,06				12,00	34,50	7,50	0,75			242,28
№295	Коллета курунная	1/100	50,5	13,6	13,5	0,08	0,2	20,00	0,38	44	96	26	2,2			237,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			70,14
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28			60
Итого			58,46	21,42	71,49	0,17	0,23	20,00	0,39	74,00	159,40	44,80	3,56			609,62

Четверг															
Компенсационный горячий Завтрак															
№424	Булочка Домашняя	1/100	7,28	12,52	43,92	0,12			4		19,8	70	27,4	1,3	318
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03				11,1	2,8	1,4	0,28	60
Итого			7,35	12,54	58,92	0,12	0,03	4,00	0	30,90	72,80	28,80	1,58	378,00	
Пятница															
Компенсационный горячий Завтрак															
№265	Плов с куриным мясом (окопорок)	1/180/50	12,71	7,85	26,8	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48	236,63	
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04		0,27		6,9	31,8	7,5	0,93	68,97	
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60	
Итого			14,46	8,20	56,62	0,12	4,55	14,60	0,27	52,76	166,10	49,43	2,69	365,6	
2 нед. 4 нед. Понедельник															
№174	Каша рисовая молочноя	1/200/	5,45	9,86	48,12	0,055	0,87	49,82		119,06	143,13	33,15	0,57	303,64	
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03		0,39		6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60	
Итого			7,89	10,18	77,61	0,085	0,9	49,82	0,39	137,06	172,03	44,45	1,18	433,78	
Вторник															
Компенсационный горячий Завтрак															
№309	Макаронны отв. с раст. маслом	1/180/7	5,52	7,50	28,5	0,06				12,00	34,50	7,50	0,75	242,28	
№288	Курица отварная (окопорок)	1/100	21,67	13,33		0,042	20			40,00	143,33	20,00	2,00	206,67	
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03		0,39		6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60	
Итого			29,63	21,15	57,99	0,132	20,03	0	0,56	70	206,73	38,8	3,36	579,09	
Среда															
Компенсационный горячий Завтрак															
№302	Каша гречневая рассыпчатая с раст. мас	1/180	10,32	7,31	46,37	0,25				17,78	244,71	163	5,47	292,5	
№295	Котлета куриная	1/100	50,5	13,6	13,5	0,08	0,2	20,00	0,38	44	96	26	2,2	237,2	
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04		0,27		6,9	31,8	7,5	0,93	68,97	
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60	
Итого			62,57	21,26	89,69	0,37	0,23	20,00	0,65	79,78	375,31	197,9	8,88	658,67	

Четверг														
Компенсационный горячий завтрак														
№ 424	Булочка домашняя	1/100	7,28	12,52	43,92	0,12		4		19,8	70	27,4	1,3	318
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60
	Итого		7,35	12,54	58,92	0,12	0,03	4	0	30,9	72,8	28,8	1,58	378
Пятница														
Компенсационный горячий завтрак														
№ 304	Рис отварной с раст.маслом	1/180	4,49	7,14	36,67	0,036		32,4	0,72	3,13	73,8	22,81	0,64	252,13
№226	Рыба отварная (минтай)	1/100	15,088	6,528	0,72	0,0528	0,416	38,40		12,8	174,08	36,656	0,72	121,6
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60
	Итого		21,328	14,02	67,21	0,1288	0,446	70,80	0,99	33,93	282,48	68,37	2,57	502,70

Все рецептуры на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов:

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/

Под.ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делли принт,2011.-54дс.

Повар  Макарова М.П.

Медсестра  Сорокина Е.Н.

