



Утверждаю,
 Директор МКОУ СОШ №2

А.М.И.С.Унковской.

Сорокин И.В.

2023г.

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

на 2023 год с 01.09.23г.

№ рецепту/Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Энергети чекская	
		белки	жиры	углеводь	В ₁	С	А ¹	Са	Р	Mg	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	125,82	167,61	4,33	1,15	295,45
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	60
Итого			8,48	10,87	67,41	0,19	1,09	52,72	141,52	187,81	12,33	1,65	402,21

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	34,76	131,5	40,53	1,48	236,63
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			4,6	21,2	5	0,62	45,98
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	60
Итого			13,9	8,31	51,68	0,1	4,55	14,6	50,46	155,5	46,93	2,38	342,61

Среда													
Компенсационный горячий Завтрак													
№309	Макаронь 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 куриная	1/100	50,5	13,6	13,5	0,08	0,2	20,00	44	96	26	2,2	237,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	60
Итого			57,67	21,32	66,66	0,16	0,23	20,00	71,70	150,70	41,50	3,45	586,24

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	30,90	72,80	28,80	1,58	378,00
Пятница													
Компенсационный горячий Завтрак													
№265	Плов с куриным мясом (окорочок)	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	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			4,6	21,2	5	0,62	45,98
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	60
Итого			13,9	8,31	51,68	0,1	4,55	14,60	50,46	155,50	46,93	2,38	342,61
2 нед. 4 нед. Понедельник													
№174	Каша рисовая молочная	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	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	60
Итого			7,1	10,08	72,78	0,075	0,9	49,82	134,76	163,33	41,15	1,07	410,4
Вторник													
Компенсационный горячий Завтрак													
№309	Макароны 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 (окорочок)	1/100	21,67	13,33		0,042	20		40,00	143,33	20,00	2,00	206,67
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	60
Итого			28,84	21,05	53,16	0,122	20,03	0	67,7	198,03	35,5	3,25	555,71
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	44	96	26	2,2	237,2
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			4,6	21,2	5	0,62	45,98
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	60
Итого			62,01	21,37	84,75	0,35	0,23	20,00	77,48	364,71	195,4	8,57	635,68

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		4	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	3,13	73,8	22,81	0,64	252,13
№234	Коллета рыбная (из минтая)	1/100	7,74	6,3	10,818	0,054		16,65	111,996	25,128	0,882	0,9	131,4
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			4,6	21,2	5	0,62	45,98
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60
	Итого		13,42	13,90	72,37	0,11		49,05	130,83	122,93	30,09	2,44	489,51

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.:Дели принт,2011.-544с.

Повар  Макарова М.П.

Медсестра  Сорокина Е.Н.



