



Утверждено: _____
 Директор МКОУ СОШ №2
 им. И. С. Унковского
 Сорокин И. В.

2023 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания (ОБЕДА) обучающихся согласно Закона Калужской области "№ 223-ОЗ № 278-ОЗ О доп.мере соц.поддержки детей военнослужащих (принимавших) участие в спец.военной операции в 2023 учебном году с 01.09.2023 г.

рецепт УР	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А'	Са	Р	Мг	Fe					
1 нед. 3 нед. Понедельник																	
	Компенсационный горячий Обед																
№111	Суп с макарон.изделиями	1/200	1,92	4,06	10,40	0,04	0,08	0,58	6,62	12,18	12,18	180,14	34,28	2,45	29,41	93,60	
№265	Плов с куринным мясом (филе груд.)	1/150/100	16,49	14,89	24,02	0,06	1,27		12,23	180,14	34,28	180,14	34,28	7,5	2,45	29,41	
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			6,9	31,8	7,5	31,8	7,5	0,93	0,33	70,14	
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03			6,9	26,1	9,9	26,1	9,9	0,33	0,28	60,00	
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	2,80	1,40	2,80	1,40	0,28	1,40	60,00	
	Итого		22,53	19,60	78,73	0,17	1,38	0,58	43,75	253,02	65,26	33,40			589,11		
Вторник																	
	Компенсационный горячий Обед																
№102	Суп картоф. горох.	1/200	4,39	4,36	13,23	0,18	4,66		34,14	70,48	28,46	70,48	28,46	1,64	118,60		
№309	Макарон. отварные с раст.маслом	1/180	5,52	7,50	28,5	0,06			12,00	34,50	7,50	34,50	7,50	0,75	242,28		
№288	Грудка курин. отварная	2//90	19,50	12,00		0,03		18,00	36,00	129,00	18,00	129,00	18,00	1,00	372,00		
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			6,9	31,8	7,5	31,8	7,5	0,93	68,97		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03			6,9	26,1	9,9	26,1	9,9	0,33	70,14		
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	2,80	1,40	2,80	1,40	0,28	60,00		
	Итого		33,53	24,51	86,04	0,34	4,69	18,00	107,04	294,68	72,76	4,93			931,99		
Среда																	
	Компенсационный горячий Обед																
№115	Суп рисовый	1/200	0,46	3,84	1,38	0,00	0,60	12,80	17,60	0,16	4,42	0,16	4,42	0,16	41,00		
№312	Картофельное пюре	1/180	3,70	2,80	23,00	1,40	4,50	40,00	46,00	92,34	32,00	92,34	32,00	0,86	109,73		
№226	Рыба отварная (минтай)	2//90	17,00	0,80		0,06	0,06	47,25	22,00	171,00	24,00	171,00	24,00	0,45	148,00		
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			6,9	31,8	7,5	31,8	7,5	0,93	68,97		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03			6,9	26,1	9,9	26,1	9,9	0,33	70,14		
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	2,80	1,40	2,80	1,40	0,28	60,00		
	Итого		25,28	8,09	68,69	1,53	5,19	100,05	110,50	374,20	79,22	3,01			497,84		
Четверг																	
	Компенсационный горячий Обед																
№82	Борщ из свеж.кап.	1/200	1,44	3,94	3,93	0,04	8,54		39,78	43,68	20,90	43,68	20,90	0,98	83,00		
№304	Рис отварной с раст.маслом	1/180	4,49	7,14	36,67	0,036		32,4	3,13	73,8	22,81	73,8	22,81	0,64	252,13		
№295	Котлета куриная	2//90	7,65	14,70	7,73	0,01	0,52	45,70	27,77	48,77	10,40	48,77	10,40	0,71	426,00		
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			6,9	31,8	7,5	31,8	7,5	0,93	68,97		

ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03		6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00	0,03		11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого		17,70	26,43	92,64	0,15	0,03	78,10	95,58	226,95	72,91	960,24
Пятница												
Компенсационный горячий Обед												
№88	Шти из св. кап. с карт.	1/200	1,42	3,96	6,32	0,05	12,61	39,40	39,20	17,70	0,66	71,80
№309	Макаронны отварные с раст. маслом	1/180	5,52	7,50	28,5	0,06		12,00	34,50	7,50	0,75	242,28
№288	Грудка курин. отварная	2/90	19,50	12,00		0,03		36,00	129,00	18,00	1,00	372,00
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04		6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
№376	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03		6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого		30,56	24,11	79,13	0,21	12,64	18,00	112,30	263,40	62,00	885,19
2 нед. 4 нед. Понедельник												
Компенсационный горячий Обед												
№15	Суп рисовый	1/200	0,46	3,84	1,38	0,00	0,60	12,80	0,16	4,42	0,16	41,00
№302	Каша перловая рассыпчатая с мас	1/180	10,31	7,31	46,37	0,25		17,78	203,93	135,83	5,47	292,50
№295	Котлета куриная	2/90	4,25	8,00	4,29	0,01	0,30	25,30	15,40	27,00	5,80	236,00
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04		6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
№376	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03		6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого		19,14	19,80	96,35	0,33	0,93	38,10	75,68	291,79	164,85	768,61
Вторник												
Компенсационный горячий Обед												
№102	Суп картоф. горох.	1/200	4,39	4,36	13,23	0,18	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64	118,60
№265	Плов с куриным мясом (филе груд.	1/150/100	16,49	14,89	24,02	0,06	1,27	12,23	180,14	34,28	2,45	296,4
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04		6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
№376	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03		6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого		25,00	19,90	81,56	0,31	5,96	0,00	71,27	311,32	81,54	614,11
Среда												
№82	Борщ из свеж. кап.	1/200	1,44	3,94	3,93	0,04	8,54	39,78	43,68	20,90	0,98	83,00
№312	Картофельное пюре	1/180	3,70	2,80	23,00	1,40	4,50	46,00	92,34	32,00	0,86	109,73
№226	Рыба отварная (минтай)	2/90	17,00	0,80		0,06	0,06	22,00	171,00	24,00	0,45	148,00
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04		6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
№376	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03		6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого		26,26	8,19	71,24	1,57	13,13	87,25	132,68	367,72	95,70	539,84
Четверг												
Компенсационный горячий Обед												
№111	Суп с макарон. изделиями	1/200	1,92	4,06	10,40	0,04	0,08	6,62	12,18	12,18	29,41	93,60
№302	Каша перловая рассыпчатая с мас	1/180	10,31	7,31	46,37	0,25		17,78	203,93	135,83	5,47	292,50
№288	Грудка курин. отварная	2/90	19,50	12,00		0,03		36,00	129,00	18,00	1,00	372,00
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04		6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
	Итого		33,41	23,70	112,09	0,36	0,08	67,42	358,61	308,19	44,81	1329,10

ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03		6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00	0,03		11,10	2,80	1,40	0,28	60,00	
	Итого		35,85	24,02	101,08	0,39	0,11	18,58	85,30	405,81	184,81	37,42	957,21
	Пятница												
	Компенсационный горячий Обед												
№115	Суп рисовый	1/200	0,46	3,84	1,38	0,00	0,60	12,80	17,60	0,16	4,42	0,16	41,00
№309	Макароны отварные с раст. маслом	1/180	5,52	7,50	28,5	0,06		12,00	34,50	7,50	0,75	242,28	
№295	Котлета куринная	2/90	7,65	14,70	7,73	0,01	0,52	45,70	27,77	48,77	10,40	0,71	426,00
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04		6,9	31,8	7,5	0,93	68,97	
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03		6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00	0,03		11,10	2,80	1,40	0,28	60,00	
	Итого		17,75	26,69	81,92	0,14	1,15	58,50	82,27	144,13	41,12	3,16	908,39

Все рецептуры на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов:

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

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делта принт, 2011.-544с.

Повар _____ Макарова М.П.

Медсестра _____ Сорокина Е.Н.

Handwritten signature

