

Циклическое меню завтраков и обедов на март-май 2020-2021 года на 10 дней

Утверждаю:
Директор ГБОУ «СОШ-20 г. Малгобек»
Хаутиева З.М..
25.03.2021



**Меню горячих завтраков
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2021 год**

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День №1	15	Сыр неострых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0	72,80	0,01	0,14	52		176	7,00	0,20	100
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8		5,90	21,80	0,47	67,00
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,56	90,00
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24	0,06 0,04	0,00 0,00	0,00 0,00	0,58 0,38	4,90 9,70	33 47	1,8 3,9	17,60 43,40
	Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,02	0,00	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
		Итого за завтрак	570	20,25	29,23	121,95	829,31	0,31	2,36	98,38		328,2	125,8	7,13	338,42
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День №2	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	173	Каша молочная геркулес с маслом и	210	9,04	13,44	40,16	318	0,22	0,55			151,07		1,83	

		сахаром													
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0,00	0,030	0,00	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24	0,06 0,04	0,00 0,00	0,00 0,00	0,58 0,38	4,90 9,70	33 47	1,8 3,9	17,60 43,40
	338	Фрукты	200	0,80	0,15	15,90	108,8	0,02	7,70	0,00	0,15	12,00	6,77	1,68	8,29
		Итого за завтрак	725	17,24	26,85	115,57	786,18	0,34	8,28	88,5	1,1	185,17	86,77	9,61	72,29
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День №3	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1		22	4,8	1,00	76,8
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	182	Каша манная молочная	200	9,4	11,77	38,91	299	0,115	1,06			243,36		0,575	
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,56	90,00
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
		Итого за завтрак	580	27,02	35,63	124,09	921,51	0,171	3,6	101,61	0,66	432,31	101,8	7,52	187,22
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День №4	243	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,2	16,00	1,44	127,20
	15	Сыр неострых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0	72,80	0,01	0,14	52		176	7,00	0,20	100
	302	Гречка отварная с маслом	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,00	0,00	0,00	0,00	91,11	0,95	0,80	14,77
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		0,03			11,1	1,4	0,28	
	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	2	10	0,6	1,3	16,9	9	2,2	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	

		Итого за завтрак	650	21,14	87,42	79,14	1126,06	2,04	10,17	52,6	1,3	372,31	114,35	10,62	241,97
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День№5	15	Сыр неострых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0	72,80	0,01	0,14	52		176	7,00	0,20	100
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8		5,90	21,80	0,47	67,00
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,56	90,00
	Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
		Итого за завтрак	570	20,25	29,23	121,95	829,31	0,395	4,75	208,31	0,66	371,62	125,8	7,13	277,42
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День№6	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1		22	4,8	1,00	76,8
	66	Каша гречневая	200	6,98	10,42	25	222,38		0,9			184,48		1,5	
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	377	Сладкий чай с лимоном	200/10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
		Итого за завтрак	565	28,30	28,30	88,61	690,76	0,03	3,72	88,6		277,08	86,2	8,48	79,8
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День№7	15	Сыр неострых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0	72,80	0,01	0,14	52		176	7,00	0,20	100

	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	182	Каша манная молочная	200	9,4	11,77	38,91	299	0,115	1,06			243,36		0,575	
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,56	90,00
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
		Итого за завтрак	535	24,76	34,65	109,91	848,38	0,165	2,5	140,51	0,4	600,86	101	7,035	193
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День №8	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	173	Каша молоч геркулес с масл и сахаром	210	9,04	13,44	40,16	318	0,22	0,55			151,07		1,83	
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0,00	0,030	0,00	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24	0,06 0,04	0,00 0,00	0,00 0,00	0,58 0,38	4,90 9,70	33 47	1,8 3,9	17,60 43,40
		Итого за завтрак	525	16,44	26,7	99,67	777,05	0,32	0,58	88,5	1,16	173,17	80,00	7,93	64
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День №9	210	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,14	0,95	54,8		146,7	44,3	2,34	210
	377	Сладкий чай с лимоном	200/10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28	
	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	2	10	0,6	1,3	16,9	9	2,2	
	Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
		Итого за завтрак	585	22,11	22,96	90,03	660,11	2,345	16,13	68,4	1,56	240,92	137,7	10,72	227,42

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День №10	15	Сыр неострых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0	72,80	0,01	0,14	52		176	7,00	0,20	100
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8		5,90	21,80	0,47	67,00
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,56	90,00
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
		Итого за завтрак	545	18,45	26,95	107,98	746,38	0,19	2,39	195,31	0,4	363,4	122,8	6,93	260

**Меню горячих обедов
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2021 год**

Минеральные вещества (мг)	№/№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День №1	227	Рыба припущенная	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3,00		10,30	8,00	0,43	67,40
	312	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	5,685	261,03		1,515			170,39	16,65	0,375	109,98
	333	Соус красный(подлива)	30	0,6	2,08	2,8	24		1			2,7	4,1	0,81	
	45	Салат капустный	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,0	22,42	9,10	0,31	16,57
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	132,80		0,73			32,48	17,46	0,70	
	338	Фрукты	130	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	0,15	12,00	6,75	1,65	8,25
		Итого за обед:	750	19,54	32,96	109,505	837,95	0,08	30,99	3,00	0,15	308,29	142,06	8,975	202,20

День№2	268	Котлеты из говядины	75	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0		35,00	25,70	1,20	133,10
	309	Макароны отварные	150	13,16	14,03	86,9	526,43					2,33	20,55	2,33	110,06
	333	Соус красный(подлива)	30	0,6	2,08	2,8	24		1			2,7	4,1	0,81	
	51/Лапши на	Салат свекольный	60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	18,6	0,5	65,2
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	377	Сладкий чай с лимоном	200/ 10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28	
	Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,0 0	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
	338	Фрукты	130	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	0,15	12,00	6,75	1,65	8,25
		Итого за обед:	780	36,66	32,364	203,45	1272,38	0,36	18,73	36,01	0,64	150,44	160,1	12,67	334,03
День№3	265	Плов из говядины	220	38,8	19	69,5	582	0,09	2,9			36	67	2,7	
	62	Салат морковный	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,01	6,95	0,00	2,49	21,19	7,6	3	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73			32,48	17,46	0,70	
	338	Фрукты	130	47,77	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	0,15	12,00	6,75	1,65	8,25
		Итого за обед:	710	30,05	23,18	167,29	1089,62	0,12	18,08		2,64	159,67	178,81	13,75	8,25
День№4	288	Курица отварная	80	34,68	21,33		330,68					64	32	3,2	
	309	Макароны отварные	150	13,16	14,03	86,9	526,43					2,33	20,55	2,33	110,06
	333	Соус красный(подлива)	30	0,6	2,08	2,8	24		1			2,7	4,1	0,81	
	51/Лапши на	Салат свекольный	60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	18,6	0,5	65,2
	Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,0	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	377	Сладкий чай с лимоном	200/ 10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28	
	338	Фрукты	130	47,77	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	0,15	12,00	6,75	14,67	8,25
		Итого за обед:	785	106,07	44,45	190,89	1420,06	0,275	14,25	13,01	0,64	179,44	166,4	11,35	200,93

День№5	243	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,2	16,00	1,44	127,20
	304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,425	0	0	0	0	140,76	115,21 5	1,6	392,085
	62	Салат морковный	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,01	6,95	0,00	2,49	21,19	7,6	3	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73			32,48	17,46	0,70	
	338	Фрукты	130	47,77	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	0,15	12,00	6,75	14,67	8,25
		Итого за обед:	720	73,19	34,89	189,75	1153,245	0,06	15,18	0	2,64	283,63	243,02	27,11	527,535
День№6	246	Гуляш мясной с подливой	55/35	10,68	11,26	0,68	131					18,88	16,21	1,6	
	302	Гречка отварная с маслом	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,00	0,00	0,00	0,00	91,11	0,95	0,80	14,77
	45	Салат капустный	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,0	22,42	9,10	0,31	16,57
	338	Фрукты	130	47,77	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	0,15	12,00	6,75	14,67	8,25
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	377	Сладкий чай с лимоном	200/ 10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28	
		Итого за обед:	740	66,894	79,554	85,57	1164,5	0,04	29,79	0	0,15	213,51	114,41	23,36	39,59
День№7	608	Биточки из говядины	80	11,20	1,22	12,43	251		0,15			2,97	25,34	5,24	
	309	Макароны отварные	150	13,16	14,03	86,9	526,43					2,33	20,55	2,33	110,06
	228	Соус (подлива)	30	0,41	1,17	1,85	18,6		0,23			0,006		0,06	
	51/Лапши на	Салат свекольный	60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	18,6	0,5	65,2
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73			32,48	17,46	0,70	
	338	Фрукты	130	47,77	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	0,15	12,00	6,75	14,67	8,25
		Итого за обед:	750	81,25	21,22	202,61	1310,85	0,07	14,31	0,01	0,38	128,87 6	168,7	29,2	183,51
День№8	227	Рыба	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3,00		10,30	8,00	0,43	67,40

		припущенная													
	312	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	5,685	261,03		1,515			170,39	16,65	0,375	109,98
	333	Соус красный(подлива)	30	0,6	2,08	2,8	24		1			2,7	4,1	0,81	
	45	Салат капустный	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,0	22,42	9,10	0,31	16,57
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0,00	0,030	0,00	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00
	Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,0	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47	2	10	0,6	1,3	16,9	9	2,20	
		Итого за обед:	745	20,68	34,64	134,205	756,28	2,265	35,145	16,6	1,56	294,93	129,85	10,425	211,37
День №9	443	Плов из говядины	220	16,57	22,29	47,3	396	0,09	2,9			16,47	55,41	2,7	
	33	Салат свекольный со сметаной	60	0,91	3,25	4,44	67,78		4,75			22,8	12,6	0,84	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	377	Сладкий чай с лимоном	200/ 10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28	
	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47	2	10	0,6	1,3	16,9	9	2,20	
	603	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08							
		Итого за обед:	740	27,29	28,37	163,25	970,16	2,17	20,47	0,6	1,3	125,27	158,41	11,72	
День №10	243	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,2	16,00	1,44	127,20
	304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,425	0	0	0	0	140,76	115,21 5	1,6	392,085
	62	Салат морковный	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,01	6,95	0,00	2,49	21,19	7,6	3	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73			32,48	17,46	0,70	
	338	Фрукты	130	47,77	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	0,15	12,00	6,75	14,67	8,25
		Итого за обед:	720	73,19	34,89	189,75	1153,245	0,06	15,18	0	2,64	283,63	243,02	27,11	527,535

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Лапишина В.Т., Издательство «Хлебпродинформ», 2004 г.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.