

Согласовано

Директором АЗУ СОШ № 30

Ю.И. Григорьев

09.01.2024г.



Утверждаю

О.М. Козырева



Основное десятидневное меню комплекс для учащихся 1-4 классов

1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3
846	Каша овсяная Геркулес	250	7,56	11	35,65	275,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Завтрак		510	14,84	17	77,06	509,3

Обед

1 021	Борщ с капустой картофелем	200	3,03	6	13,87	118
1 027,03	**Шницель рубленый	90	14	12	14,39	219,1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия	150	6,47	5	40,96	212,7
928	Компот из смеси	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Обед		700	27,92	26	120,27	783,2
Итого за день		1 210	42,76	43	197,33	1 292,5
Итого за день		1 115	42,66	52	179,95	1 275,2

2 неделя

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	16,6	77,6
874	Каша рисовая молочная	250	3,93	5	48,62	259
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Завтрак		500	7,26	7	92,92	452,2

Обед

1 058	Суп Крестьянский с крупой,	200	2,38	5	13,14	109,6
1 308,02	**Биточек куриный	90	14,77	19		164,6
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7

995	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Обед		700	24,54	37	90,21	686,4
Итого за день		1 200	31,8	44	183,13	1 138,6

3 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

Завтрак

1 153	Суп молочный с	200	3,66	4	22,23	142
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
674	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2
Итого за Завтрак		540	7,97	6	80,86	399,6

Обед

1 030	Рассольник ленинградский	200	3,02	5	20,18	110,4
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
Итого за Обед		700	28,51	23	122,58	740,3
Итого за день		1 240	36,48	29	203,44	1 139,9
Итого за день		1 200	38,85	42	198,74	1 349,8

4 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

Завтрак

808	Бутерброд с маслом	30	1,58	8	10,41	118,5
1 066,01	**Сырники	140	11,67	13	23,21	316,4
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак		390	13,27	21	52,9	512,2

Обед

1 113	Суп картофельный с	200	2,14	2	16,6	97,2
1 075	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8

897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
Итого за Обед		660	23,38	12	105,04	614,2
Итого за день		1 050	36,65	33	157,94	1 126,4

5 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	--------------	---------

Завтрак

851	Каша пшеничная молочная с	200	9,63	8	32,03	238
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Завтрак		540	12,25	9	70,49	444,6

Обед

1 098	Суп из сборных овощей с	200	1,48	3	6,41	57,5
1 070,01	Рыба тушеная с овощами	90	10,37	6	4,8	124,3
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
Итого за Обед		700	21,05	16	100,08	642
Итого за день		1 240	33,3	25	170,57	1 086,6

6 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	--------------	---------

Завтрак

810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
892	Омлет с картофелем	140	9,56	12	13,49	198,5
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
Итого за Завтрак		400	16,39	16	61,59	444,7

Обед

1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
437,06	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1
516	Макаронные изделия	150	6,47	5	40,96	212,7
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7

Итого за Обед	715	26,27	36	118,36	830,5
Итого за день	1 115	42,66	52	179,95	1 275,2

7 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	--------------	---------

Завтрак

1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4
842	Каша ячневая молочная	250	5,6	6	43,85	248
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
Итого за Завтрак		510	10,02	8	92,68	466,1

Обед

1 021	Борщ с капустой картофелем	200	3,03	6	13,87	118
1 308,02	**Биточек куриный	90	14,77	19		164,6
995	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
Итого за Обед		700	26,87	37	100,64	736,3
Итого за день		1 210	36,89	45	193,32	1 202,4

8 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	--------------	---------

Завтрак

808	Бутерброд с маслом	30	1,58	8	10,41	118,5
871	Каша "Янтарная" (из пшена	250	9,62	12	45	354,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Завтрак		500	12,9	21	83,11	588,3

Обед

139,04	Суп картофельный с	200	3,86	4	17,15	112,4
1 137	Котлета рыбная из минтая	90	14,16	9	12,23	190,5
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
928	Компот из смеси	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Обед		700	25,95	21	115,63	761,5
Итого за день		1 200	38,85	42	198,74	1 349,8

9 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

Завтрак

1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	16,6	77,6
334	Макаронные изделия	250	22,14	25	59,5	363,8
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Завтрак		500	25,56	27	108,06	573

Обед

1 058	Суп Крестьянский с крупой,	200	2,38	5	13,14	109,6
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со	90	16,45	5	2,98	122,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
Итого за Обед		700	32,14	19	109,57	696,8
Итого за день		1 200	57,7	46	217,63	1 269,8

10 неделя

874	Каша рисовая молочная	250	3,93	5	48,62	259
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
1 141	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
Итого за Завтрак		550	12,69	11	119,15	645,5

Обед

1 015	Суп-лапша на курином	200	4,38	5	12,24	110
1 075	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Обед		650	24,87	15	94,83	597,2
Итого за день		1 200	37,56	26	213,98	1 242,7