

УТВЕРЖАЮ:
 Директор МКОУ СОШ №1 им. полковника Воротынского М.И.



Обухова Д.В.
 2023г.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для организации бесплатной горячего обеда обучающихся в соответствии с Законами Калужской области от 31.05.2022 № 223-ОЗ и 24.10.2022 № 278-ОЗ с 01.01.2024г.

№ рецептур	Наименование	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	С, мг	Ca	Mg	P	Fe
Понедельник													
Обед													
97	Суп картофельный	250	114,00	2,34	2,83	16,87	0	0,13	12	30,45	31,4	77,73	1,23
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	325,00	11,45	8,12	51,52	0	0,28	0	19,76	181,09	27,89	6,08
294	Котлета рубленая из птицы	2шт/90	468,00	28,54	27,42	26,64	88,04	0,32	1,47	97,82	36,32	130,90	5,92
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		967,00	42,40	38,39	110,03	88,04	0,73	13,50	159,13	250,21	239,32	13,51
Вторник													
Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	148,25	5,49	5,27	16,54	0	0,23	5,83	29,20	27,28	67,58	1,13
139	Капуста тушеная	200	154,00	4,07	7,35	15,77	0	0,06	34,15	117,5	41,7	81,38	1,66
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		362,25	9,63	12,64	47,31	0,00	0,29	40,01	157,80	70,38	151,76	3,07
Среда													
Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	107,25	2,02	5,09	11,98	0	0,09	8,38	29,15	24,18	56,73	0,93
291	Плов с курицей	200	305,33	16,95	10,47	35,73	19,47	0,11	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		472,58	19,04	15,58	62,71	19,47	0,20	14,44	86,60	79,62	234,86	3,18
Четверг													
Обед													
98	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	76,25	1,48	4,92	6,09	0	0,04	9,88	35,86	14,18	33,58	0,58
289	Рагу из птицы	200	248,00	14,35	13,39	17,37	16,68	0,08	12,95	42,06	44,23	123,66	2,19
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		384,25	15,90	18,33	38,46	16,68	0,12	22,86	89,02	59,81	160,04	3,05
Пятница													
Обед													
87	Щи из свежей капусты	250	80,00	1,76	4,89	5,90	0	0,04	17,13	50,73	18,75	38,85	0,68
211	Омлет с сыром	200	463,33	23,90	39,23	3,40	484	0,13	0,43	348,66	29,1	416,33	3,66
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		603,33	25,73	44,14	24,30	484,00	0,17	17,59	410,49	49,25	457,98	4,62

2 НЕДЕЛЯ

		Понедельник													
		Обед													
115	Суп с крупой (рис)	250	51,25	0,58	4,80	1,72	0	0,01	0,75	22,00	5,53	12,53	0,80		
312	Картофельное пюре	200	183,00	4,08	6,40	27,25	0	0,19	24,21	49,29	37	115,45	1,35		
239	Тефтели рыбные с соусом	60/40	137,25	7,44	7,25	10,58	16,65	0,07	1,29	57,43	18,32	110,14	0,56		
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28		
	Итого:		431,50	12,17	18,47	54,55	16,65	0,27	26,28	139,82	62,25	240,92	2,99		
		Вторник													
		Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	89,75	1,77	4,95	7,90	0	0,06	15,76	49,25	22,13	49	0,83		
401	Оладьи со стущ. молоком	170/30	520,76	14,87	14,32	83,25	37,28	0,28	0,86	216,77	64,19	264,97	2,45		
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28		
	Итого:		670,51	16,71	19,29	106,15	37,28	0,34	16,65	277,12	87,72	316,77	3,56		
		Среда													
		Обед													
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	85,75	1,98	2,71	12,11	0	0,09	8,25	26,7	22,77	55,97	1,00		
294	Котлета рубленая из птицы	2шт/90	468,00	28,54	27,42	26,64	88,04	0,32	1,47	97,82	36,32	130,90	5,92		
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	247,50	5,22	8,76	37,02	45	0,05	0	35,68	23,73	181,43	1,07		
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28		
	Итого:		861,25	35,81	38,91	90,77	133,04	0,46	9,75	171,30	84,22	371,10	8,27		
		Четверг													
		Обед													
81	Борщ	250	91,25	1,60	4,85	8,56	0	0,02	10,92	52,52	23,12	46,1	1,1		
401	Оладьи со стущ. молоком	170/30	520,76	14,87	14,32	83,25	37,28	0,28	0,86	216,77	64,19	264,97	2,45		
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28		
	Итого:		672,01	16,54	19,19	106,81	37,28	0,30	11,81	280,39	88,71	313,87	3,83		
		Пятница													
		Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	107,25	2,02	5,09	11,98	0	0,09	8,38	29,15	24,18	56,73	0,93		
211	Омлет с сыром	200	463,33	23,90	39,23	3,40	484	0,13	0,43	348,66	29,1	416,33	3,66		
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28		
	Итого:		630,58	25,99	44,34	30,38	484,00	0,22	8,84	388,91	54,68	475,86	4,87		

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.Тугельяна. М.:Дели принт, 2011.-544 с