

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 15

С.З.Хисматулин



Утверждаю:

И.П.Яркова Н.В.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

МАОУ СОШ № 15

НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Наименование Группы продуктов	Норма (нетто) На 1 ч. Дленье, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Среднее на 20 дней на 1 ч. В гр Нор факт	Отклонение В% (+/-)
1	Мясные продукты	19,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	166	100%
2	рыба	19,25			6				65	6	160				6			10					166	100%
3	яйцо	10			16	28		160	28	162	160		375		162	28					28		200	100%
4	молоко	75		375	2																		1500	100%
5	творог	15			10																		103	100%
6	сметана	2,5			5	10		10					22		10	10		10					50	100%
7	сыр	3		22		9									10	10		6,5					60	100%
8	Масло сливочное	8,75		10		6,5	5	10	6,5	10	10	10	10		10	10	10	6,5	6,5	6,5	6,5		175	100%
9	Масло растит	4,5			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		90	100%
10	Крупы, бобовые	12,5		44			44	44				44	50				52	44					250	100%
11	Макаронны	5																	61				100	100%
12	сахар	10,63		11	11	11	10	10	16,5	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		212,6	+17,48%
13	картофель	46,75				257			257					187		257							935	100%
14	овощи	80		15		102	35	102	147		135	35	165	35		102	13	102	13	64	137		1600	100%
15	сухофрукты	5		2		20								20		20	20	7	20				100	+36%
16	, какао	0,3			2					2			2										6	100%
17	Кофе/Напиток	0,5		2				2		2													10	+218,
18	чай	0,1		1			1		1			1						1					800	100%
19	хлеб	40		30	30	30	30	30	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	30	30		25	100%
20	соль	1,25		1,2	1,2	1,2	1, 2	1,2	1,2	1,2	1,2	1, 2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2		265	+53,72
21	кура	13,25						75									75	110						

МЕНЮ 1 день 1 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша вязкая на молоке (рис, пшено)	200.5	3,0	8,0	31,6	218	№ 311-2004
кофейный напиток (кофейный конц., молоко, сахар)	200	2,67	4,2	23,63	123,49	№690 - 2004
Хлеб ржаной с сыром	25.20	6,73	5,71	8,02	119,5	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
выпечка	50	5,15	2,1	27,0	141	
Итого :		23,55	24,84	107,13	772,93	

Меню 1 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
гуляш	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны,масло слив))	180	6,61	6,54	48,60	289,84	№ 516-2004
Хлеб пшеничный йодир.	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
Чай с сахаром (чай заварка, сахар	200	0,4	-	15,05	57,98	№685-2004
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		28,73	28,22	103	764,46	

МЕНЮ 2 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов из мяса (рис,говядина, морковь,том.паста,масло раст.)	200	15,06	19,43	45,19	405,79	№ 370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодирован.	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	-	-	23,0	92,0	
Итого :		17,54	19,7	93,12	604,58	

Меню 3 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Запеканка царская с сгущен. Мол <small>(творог, яйцо, сметана, мол сгущ, сахар)</small>	150,20	19,38	12	23,22	281,65	10/5-2011
Чай (заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№ 686-2004
выпечка	125	8,24	3,36	43,2	225,6	
Итого :		31,8	17,76	86,26	623,57	

Меню 4 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Котлеты мясные с соусом	100,30	29,35	12,53	9,38	215,51	№ 451-2004
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	3,68	5,87	26,28	180,07	№ 520-2004
Хлеб пшеничный йодиров.	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Компот св. замор. Ягод (вишня, смор. Сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№ 511-2013
Итого :		37,79	18,94	86,9	614,78	

МЕНЮ 5 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Мясо тушенное с соусом	40,60	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 363-2013
Гречка рассыпчатая <small>(гречка, маслосл)</small>	180	10,13	12,98	50,74	348,06	№ 508-2004
Чай с сахаром (заварка, сах)	200	0,3	-	15,2	38,99	№ 686-2004
Хлеб пшеничный йодирован.	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
фрукт	100	0,4	-	9,8	40	
Итого :		32,55	34,66	100,71	786,19	

МЕНЮ 6 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Сосиска детская с соусом	50.50	9	14,5	2,8	209	№ 413-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	180	6,61	6,54	48,60	289,84	№ 516-2004
компот из св. зам ягод (вишня, смо. Сахар)	200	0,4	-	15,05	57,98	№ 511-2013
Хлеб пшеничный йодирован	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	-	-	23,0	92,0	
Итого :		18,29	21,31	104,36	716,62	

Меню 7 день

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое –по домашнему (,томт паста лук, карт)	200	13,55	15,37	32,61	320,48	№ 436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№ 705-2004
Хлеб ржаной	25	2,28	0,12	14,91	57	
сок	125	-	-	14,37	57,5	
Итого :		16,63	15,49	91,85	554,98	

Меню 8 день 1 вариант

Горячий завтрак						
омлет	200	19,54	21,54	3,03	378,4	№ 340-2004
Какао на молоке	200	3,15	3,2	24,75	125,87	№ 693-2004
Хлеб пшеничный йодир.	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95,0	
Итого :		25,37	25,01	52,49	667,07	

Меню 8 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак				*		
Плов (рис, мясо, морковь, том.паста,масло раст.)	200	15,06	19,43	45,19	405,79	№ 370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№ 685-2004
Хлеб пшеничный йодирован.	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	-	-	23,0	92,0	
Итого :		17,84	19,7	93,12	604,58	

Меню 9 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Биточки куриные с соусом	100,30	16,64	17,33	17,02	280,32	№ 498-2004
Пюре картофельное (картофель молоко, масло сливочное)	180	3,68	5,87	26,28	180,07	№ 520-2004
Хлеб пшеничный йодиров.	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
Компот из св. замор ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№ 511-2013
Итого :		22,8	23,47	79,63	611,79	

Меню 10 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
бефстроганов	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 423-2004
Гречка рассыпчатая (гречка.маслосл)	180	10,13	12,98	48,71	334,14	№ 297-2004
Чай с сахаром (заварка.сах)	200	0,2	-	10,02	38,99	№ 685-2004
Хлеб пшеничный йодирован.	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
Итого :		32,05	34,65	83,7	732,27	

Меню 11 день 1 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша Дружба рис, пшено)	200.5	8,32	12,78	37,08	284,44	№ 311-2004
кофейный напиток (кофейный конц., молоко, сахар)	200	2,67	4,2	23,63	123,49	№690 - 2004
Хлеб ржаной с сыром	25.20	7,01	5,76	9,62	129	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
фрукт	100	0,3	-	8,6	40	
Итого :		18,7	22,74	88,73	671,93	

Меню 11 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
гуляш	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароны отварные (макар. Масло слив)	180	6,82	5,34	43,91	255,2	№ 333-2004
Чай с сахаром (заварка.сах)	200.10	0,2	-	10,02	38,99	№ 685-2004
Хлеб пшеничный йодирован.	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
Сок	125	-	-	14,37	57,5	
Итого :		28,74	27,02	93,27	710,83	

Меню 12 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Куриное бедро запеченное со сметан.	100,30	18	16,78	18,72	280,32	№ 494-2004
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	3,68	5,87	26,28	180,07	№ 520-2004
Хлеб пшеничный йодиров.	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
Компот св замор. ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№ 511-2013
Кондитерское изделие	30	2,52	5,52	15,45	120,3	
Итого :		26,68	28,44	96,78	732,09	

Меню13 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов с курицы	250	23,26	14,4	27,86	337,97	№492-2004
Какао на молоке (какао, мол, сахар)	200	2,67	4,2	23,69	123,49	№ 693-2004
Хлеб пшеничный йодирован	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	-	-	23,0	92,0	
Итого :		29,17	19,47	90,63	635,35	

Меню 14 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Тефтели с соусом (фарш мясной , рис, мука, лук)	100,30	12,37	21,48	15,18	292,18	№ 462-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	180	10,13	12,98	50,74	348,06	№516-2004
Хлеб пшеничный йодиров.	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
Компот св. замор ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№ 511-2013
Йогурт	95	0,4	-	,8	95	
Итого :		25,38	34,73	110,25	886,64	

Меню 15 день

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое –по домашнему (,томт паста лук, карт)	200	13,55	15,38	32,61	320,48	№ 436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№ 705-2004
Хлеб ржаной	25	2,28	0,12	14,91	57	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		16,63	15,5	91,86	554,98	

Меню 16 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Сосиски детские с маслом	50.5	9	14,5	2,8	209	№ 413-2004
Макароны отварные	180	6,6	5,6	42,52	248,44	№ 516-2004
Чай с лимоном (завр,сахар, лимон)	200.7.	0,3	-	15,2	60,0	№ 686-2004
Хлеб пшеничный йодирован	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
фрукт	100	0,3	-	8,6	40	
Кондитерское изделие	30	2,52	5,52	15,45	120,3	
Итого :		21	25,89	99,48	745,54	

Меню 17 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону	100	1,0	6,83	3,33	78,5	№ 17-2013
Курица тушенная в соусе	70.50	14,15	15,16	16,3	242,87	
Рис отварной	180	4,66	6,2	48,50	272,4	№ 511-2004
Хлеб пшеничный йодир.	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
Компот из св. замор ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№ 511-2013
Итого :		22,29	28,46	104,46	745,17	

Меню 18 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Котлеты мясные с соусом	100,30	29,35	12,53	9,38	215,51	№ 451-2004
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	3,68	5,87	26,28	180,07	№ 520-2004
Хлеб пшеничный йодиров.	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Компот св. замор. ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	№ 511-2013
Итого :		37,79	18,94	86,9	614,78	

Меню 19 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
гуляш	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	180	10,13	12,98	49,14	334,14	№ 516-2004
Компот из св. зам ягод	200.10	0,2	-	10,02	38,99	№ 511-2013
Хлеб пшеничный йодирован.	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		32,05	34,66	98,51	790,27	

Меню 20 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Рыба запеченная в сметане с сыром	100,30	26,09	7,8	3,88	190,45	№ 383-2004
Пюре картофельное (картофель молоко, масло сливочное)	180	3,68	5,87	26,28	180,07	№ 520-2004
Хлеб пшеничный йодиров.	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода)	200	0,2	-	21,42	83,6	№ 685-2004
выпечка	50	5,15	2,1	27,0	141	
Итого :		36,46	14,55	92,24	638,06	