

Примерная раскладка десятидневного меню для семей военнослужащих с детьми, один из родителей которых призван на военную службу по мобилизации в ВС РФ и из семей граждан РФ, заключивших контракт о прохождении военной службы и зачисленных в именные подразделения, комплектуемые Брянской областью, для участия в военной операции на территориях Украины, ДНР, ЛНР, Запорожской области, Херсонской области, занимающихся в первую смену в общеобразовательных учреждениях Брянского района в возрасте с 11 и старше лет на весенне-летний период на 2023-2024 уч.года (1 смена)

Согласовано
 Директор МБОУ "Ново-старковичская СОШ"
 Дыбко М.В.
 "28" февраля 2024 г.



Утверждаю:
 Директор МУП "КШП Брянского района"
 Прозорова Е.Н.
 " 01 " 03 2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
Завтрак (85-00)																
173/174 с-к 2017г	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	34,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
8 с-к 2017г	Бутерброд горячий с колбасой	60	9,67	11,47	14,98	163	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,55	0,11	0,05	1,28	0,25
692 с-к 2004г	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	6,28	70	4,5	0,67	100	111,1	0,22	0,78	0,5	6,5
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (банан)	150	3	2	25,5	144	12	63	42	0,9	-	30	0,6	0,06	0,9	15
Итого:			27,64	27,61	110,07	816,74	189,95	249,88	354,9	31,07	171,8	202,93	1,11	1,06	3,42	34,71
Итого за день:			27,64	27,61	110,07	816,74	189,95	249,88	354,9	31,07	171,8	202,93	1,11	1,06	3,42	34,71
2 день																
Завтрак																
28 с-к 2017г	Салат "Летний" (урожай 2024)	60	1,1	1,2	3,07	45,18	23,49	9,64	17,88	0,44	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	8,73
260 с-к 2017г	Гуляш из свинины	100	9,40	15,59	2,89	309,00	20,00	22,39	128,62	2,21	-	16,00	2,60	0,28	1,90	0,92

302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "завятушка с сахаром"	50	3,88	2,36	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79
	Итого		25,03	25,46	100,2	861,51	361,42	76	348,33	29,36	18,59	459,96	8,75	0,56	2,81
	Итого за день:		25,03	25,46	100,2	861,51	361,42	76	348,33	29,36	18,59	459,96	8,75	0,56	2,81

3 день

	Завтрак														
70/71 с-к 2017г	Томаты свежие в нарезке (урожай 2024)	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3
262 с-к 2017г	Сердце в соусе	100	11,02	13,58	2,85	152	27,53	23,52	181,35	3,96	25,6	76,1	0,27	0,57	3,98
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-
МУП КШП	Печенье Бежицкое "Слана"	40	3,60	4,70	32,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	7,92
	Итого:		24,32	24,3	97,22	583	75,6	83,7	334,73	18,13	26,05	187,9	18,07	14,64	14,13
	Итого за день		24,32	24,3	97,22	583	75,6	83,7	334,73	18,13	26,05	187,9	18,07	14,64	14,13

4 день

	Завтрак														
222 с-к 2017 г	Пудинг из творога	150	20,34	20,53	56,2	402	234	39,6	338,4	1,62	108		0,11	0,1	
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,13	2,5	16,6	88,26	95,1	10,2	68,7	0,06	7,5	0,02	-	-	-
382 с-к 2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	26,66	0,056	0,188	0,166
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	18,2	70	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23
	Итого		27,15	27,32	108,58	678,86	493,32	77,89	539,91	3,81	139,90	30,43	0,20	0,32	0,40
	Итого за день		27,15	27,17	108,58	678,86	493,32	77,89	539,91	3,81	139,90	30,43	0,20	0,32	0,40

5 день

	Завтрак														
133 с-к 2017г	Кукуруза отварная консервированная	60	2,68	0,9	2,4	28,6	13,92	10,36	31,42	0,36	6,66	32,6	0,02	0,02	0,28
291 с-к 2017г	Плов из птицы	250	16,35	20,68	56,78	394,01	46,84	50,56	186,38	2,05	48,75	289,63	0,14	0,015	6,25
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-

МУП КШП	Йогурт	100	2,7	3	6,8	79	90	18	114	0,12			0,04	0,18	
	Итого		25,02	25	100,5	633,75	174,16	94,52	371	3,33	55,41	322,23	0,24	0,215	6,56
	<i>Итого за день</i>		<i>25,02</i>	<i>25</i>	<i>100,5</i>	<i>633,75</i>	<i>174,16</i>	<i>94,52</i>	<i>371</i>	<i>3,33</i>	<i>55,41</i>	<i>322,23</i>	<i>0,24</i>	<i>0,215</i>	<i>6,56</i>

6 день

	Завтрак														
413 с-к 2017г	Пицца школьная	80	10,92	13	22,6	239	78,63	20,74	102,42	1,06	27,44	40,61	0,1	0,1	1,21
173/174 с-к 2017г	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74
692 с-к 2004г.	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	6,28	70	4,5	0,67	100	111,1	0,22	0,78	0,5
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	150	1,5	0,34	7,35	35,25	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23
	Итого		27,39	27,48	109,54	783,99	252,88	155,02	371,27	6,16	182,24	216,74	0,53	1,08	2,68
	<i>Итого за день</i>		<i>27,39</i>	<i>27,48</i>	<i>109,54</i>	<i>783,99</i>	<i>252,88</i>	<i>155,02</i>	<i>371,27</i>	<i>6,16</i>	<i>182,24</i>	<i>216,74</i>	<i>0,53</i>	<i>1,08</i>	<i>2,68</i>

7 день

	Завтрак														
31 с-к 2017г	Салат из редиса с огурцами и яйцом (урожай 2024)	60	1,9	4,38	12,6	86,3	34,18	12,44	15,6	1	-	79,8	0,04	0,02	0,3
259 с-к 2017г	Жаркое по домашнему	250	17,6	21,3	40,7	422	61,26	257,71	4,32	-	105,25	4,42	0,21	4,43	8,87
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-
410 с-к 2017г	Ватрушка с творогом	50	6,16	3,65	26,1	134	23,4	26,1	64,2	1,62	27	69	0,12	0,06	1,23
	Итого		29,82	29,73	118,92	799,04	142,04	317,45	132,92	5,86	132,25	153,22	0,43	4,51	10,4
	<i>Итого за день</i>		<i>29,82</i>	<i>29,73</i>	<i>118,92</i>	<i>799,04</i>	<i>142,04</i>	<i>317,45</i>	<i>132,92</i>	<i>5,86</i>	<i>132,25</i>	<i>153,22</i>	<i>0,43</i>	<i>4,51</i>	<i>10,4</i>

8 день

	Завтрак														
131 с-к 2017г	Горох овощной отварной консервированный	60	4,3	6,5	3,6	43,2	15,84	13,44	41,04	0,46	12	46,08	0,05	0,02	0,38
ТТК МУП КШП от 18.05.2023	Омлет с колбасными изделиями	150	13,96	14,76	32,01	202,50	55,75	11,63	1,63	0,13	1,95	251,00	182,40	22,65	23,17
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	0	-	0,04	-	-
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02

338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	18,2	70	46,67	17,33	30,67	0,4	0	10,67	0,05	0,04	0,27
	Итого		22,09	22,28	88,13	445,84	138,56	57	110,94	1,71	13,95	307,75	182,54	22,71	23,84
	Итого за день:		22,09	22,28	88,13	445,84	138,56	57	110,94	1,71	13,95	307,75	182,54	22,71	23,84

9 день

	Завтрак														
70/71 с-к 2017г	Огурцы свежие в нарезке (урожай 2024)	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3
235 с-к 2017г	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным	80/30	13,07	10,6	10,4	188	70,6	35,05	103,28	2,6	17,52	27,79	0,07	0,08	1,39
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23
Хлебокомбин ат	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	-	-	24	100	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-
	Пряник Бежицкое "Слана"	50	5,90	7,70	16,60	181,00	5,5	4,5	25	0,4	0	-	0,04	0,01	0,75
	Итого		24,32	24,73	99,85	761,18	104,62	82,7	225,55	7,55	17,52	151,29	0,49	0,14	2,67
	Итого за день:		24,32	24,73	99,85	761,18	104,62	82,7	225,55	7,55	17,52	151,29	0,49	0,14	2,67

10 день

	Завтрак														
101 с-к 2017г	Икра кабачковая	60	0,83	1,62	9,36	56,16	8,36	11,95	15,54	0,54	-	79,5	0,04	0,02	0,3
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	100	10,3	12,5	13	300	22,4	12,8	112,96	1,44	32	36	0,32	0,08	1,76
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5
Хлебокомбин ат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-
382 с-к 2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	26,66	0,056	0,188	0,166
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	18,2	70	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	2,56	2,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03
	Итого		27,26	27,15	109,44	873,9	345,96	79,19	410,56	5,51	125,4	189,85	0,526	0,908	3,986
	Итого за день:		27,26	27,15	109,44	873,9	345,96	79,19	410,56	5,51	125,4	189,85	0,526	0,908	3,986

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
-------------------------	--	--	--	-----------------------------	--	--	--	-----------------	--	--	--

Дни по меню	белки, г	жиры,г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1	27,64	27,61	110,07	816,74	189,95	249,88	354,9	31,07	171,8	202,93	1,11	1,06	3,42	34,71
2	25,03	25,46	100,2	861,51	361,42	76	348,33	29,36	18,59	459,96	8,75	0,56	2,81	19,15
3	24,32	24,3	97,22	583	75,6	83,7	334,73	18,13	26,05	187,9	18,07	14,64	14,13	47,24
4	27,15	27,17	108,58	678,86	493,32	77,89	539,91	3,81	139,90	30,43	0,20	0,32	0,40	9,75
5	25,02	25	100,5	633,75	174,16	94,52	371	3,33	55,41	322,23	0,24	0,215	6,56	23,8
6	27,39	27,48	109,54	783,99	252,88	155,02	371,27	6,16	182,24	216,74	0,53	1,08	2,68	27,11
7	29,82	29,73	118,92	799,04	142,04	317,45	132,92	5,86	132,25	153,22	0,43	4,51	10,4	31,1
8	22,09	22,28	88,13	445,84	138,56	57	110,94	1,71	13,95	307,75	182,54	22,71	23,84	98,56
9	24,32	24,73	99,85	761,18	104,62	82,7	225,55	7,55	17,52	151,29	0,49	0,14	2,67	24,03
10	27,26	27,15	109,44	873,9	345,96	79,19	410,56	5,51	125,4	189,85	0,526	0,908	3,986	35,77
среднее	23,56	23,83	95,35	702,79	217,23	126,91	320,11	10,94	88,28	199,88	20,77	4,62	7,14	40,94

Примечание:

1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

2) Используемая литература «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапшиной В.Т., «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.