

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 порождении 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 (2 смена)

Согласовано
 Директор МБОУ "Новодаржовичская СОШ"
 Дыбко М.В.
 "28" февраля 2024 г.



Утверждаю:
 Директор МУП "КШП Брянского района"
 Прозорова Е.Н.
 " 07" 05 2024



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Эн. Ценност б. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
Обед (85-00)																
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	10,5
99 с-к 2017г	Суп из овощей и мяса цыпленка со сметаной	250/25/10	8,24	19,29	11,92	149	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19	3,34	41,5
227 с-к 2017	Рыба, припущенная с соусом сметанным	80	10,25	2,12	2,14	78	45,16	23,75	128,27	0,95	-	-	0,01	0,01	-	11,1
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	23,3
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
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:		32,224	32,45	129,9	756,32	248,31	233,85	499,75	8,38	0	997,6	1,18	0,4	6,56	108
2 день																
Обед																
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом цыпленка	250/25	4,54	3,9	29,9	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05	0,02	0,95
288 с-к 2017г	цыпленок бройлер отварной	80	13,45	16,89	3,47	190,6	42,45	4,05	84,85	1,13	68,4	79,5	0,045	0,12	3,75	3,53
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	16,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,045	0,05	1,12	28,6
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
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:		28,85	28,83	115,63	779,67	185	98,13	218,08	43,96	82,13	230,45	10,72	0,26	5,68	37,08
3 день																
Обед																
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	10,5
ТТК МУП КШП от 05.03.2022	Уха из свежей рыбы (минтай) с пшеном	250/25	16,8	14,5	12,3	280,3	54,8	15	42	4,43	-	-	2	0,05	-	11,1
278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	110	7,46	8,2	9,44	142,00	23,65	16,5	83,14	0,68	33	38,5	0,05	0,07	1,62	0,41

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	2,03
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	25,65	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
МУП КШП	Печенье Бежицкое "Слана"	40	3,6	4,7	16	127,5	-	-	-	11,7	0,45	-	17,55	13,95	7,92	-
338,341 с-к 2017г	Фрукты 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	7,5
	Итого		34,99	34,67	140,33	1064,76	122,53	83	219,86	20,97	33,45	188,55	20,012	14,15	10,32	39,54
4 день																
	Обед															
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	14,58
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	12,17	11,25	22,22	143	24	56,5	1	-	1219,5	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
243 с-к 2017г	Колбаса отварная	80	6,13	10,35	0,75	150,4	18,67	10,67	89,33	1,2	26,67	29,97	0,27	0,06	1,46	-
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	-
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
хлебокомбинат	Сушка Посольский "Челночок"	50	4,5	3,25	24,5	185	-	-	-	11,7	0,45	-	17,55	13,95	7,92	-
	Итого		32,47	32,98	128,79	918,12	84,01	105,02	159,32	18,29	1276,6	154,71	18,05	15,1	12,16	30,18
5 день																
	Обед															
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	5
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом	250/25/10/10	12,72	3,79	13,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	80	8,5	21,72	8,59	265,2	7,65	20,74	120	1,33	24,37	29,3	0,23	0,234	0,065	1,9
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,3	2,9	32,66	215,8	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
349 с-к 2017г	Компот из свежих яблок	200	0,45	0,1	33,99	98	99,6	23,3	7,6	12,1	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
Бежицкий Х/Б	Пряник Бежицкий "Слана"	50	2,8	2,5	18,15	181	5,5	4,5	25	0,4	-	-	0,04	0,01	0,75	6
	Итого		32,56	32,35	129,47	1006,06	189,5	131,52	309,64	17,35	52,03	477,18	0,56	0,424	3,615	41,27
6 день																
	Обед															
67 с-к 2017 г	Винегрет овощной	60	0,88	6,25	4,5	78	19,5	12,19	27	0,52	-	124,9	0,02	0,02	0,29	6
104/105 с-к 2017г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,8	7,3	18,6	165	34,4	27,3	1,7	134,2	6,06	211,3	0,14	0,13	2,6	11,08
229 с-к 2017г	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,76	8,75	3,8	116	36,95	37,28	32,87	0,77	5,74	387	0,1	0,11	2,8	6,45
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	-
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
МУП КШП	Йогурт	100	2,7	3	6,8	79	90	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72
	Итого		32,194	32,11	128,17	899,12	217,71	122,19	233,22	138,18	41,8	766,34	0,4	1,01	7,31	30,85
7 день																
	Обед															
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	11,03
88 с-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,02	11,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
295/331 с-к 2017г	Котлета рубленая из бройлер – цыплят	80	13,6	10,22	1,38	180,4	48,3	16,64	67,46	1,2	-	17,4	0,02	0,03	0,17	10,5
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	2,03

349 с-к 2017г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	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	0,12
	Итого		34,09	34,09	136,45	983,96	175,58	137,19	289,77	7,27	27	474,9	0,62	0,21	3,18	35,41
8 день																
	Обед															
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	6,53
112 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями, картофелем и цыпленком	250/25	6,9	10,5	11,69	135	29,5	23,8	57,73	1	-	206,5	0,09	0,05	0,96	6,08
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	10,08	10,17	7,37	235	24,36	22,92	150,95	2,3	-	20	0,04	0,1	3,4	1,38
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	5,5
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
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	80
	Итого		34,82	34,62	138,68	972,47	431,46	115,16	451,82	28,36	17,3	352,41	1,092	0,442	5,13	113,5
9 день																
	Обед															
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка	250/25	9,9	6,43	26,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07	1,15	5,83
261 с-к 2017г	Печень говяжья тушенная в соусе №330	100	12,66	16,45	3,81	159	25,62	14,8	223,29	4,72	5541	2,462	0,19	1,4	8,08	24,77
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	23,33
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	-	-	24	100	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,20	10,00	-	1,24	-	42,40	0,04	-	-	-
Бежицкий Х/Б	Печенье Бежицкое "Слана"	40	4	4,7	28	127,5	-	-	-	11,7	0,45	-	17,55	13,95	7,92	-
	Итого		35,3	35,27	140,82	842,87	129,9	113,84	449,35	23,72	5541,5	329,93	18,21	17,19	19,16	62,05
10 день																
	Обед															
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
82 с-к 2017г	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,29	10,61	8,92	143,2	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,75	0,3	0,4	0,43	10,2
265 с-к 2017г	Плов с мясом	240	21,62	22,03	57,4	460,8	-	-	-	27,65	445,64	-	388,8	88,27	41,88	1,71
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	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	7,5
	Итого		34,834	34,92	139,23	940,55	113,17	59,04	90,43	32,6	445,93	645,5	394,44	88,73	42,68	34,74