

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 7 до 11 лет на весенне-летний период на 2023-2024 уч.года (2 смена)

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



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



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. Ценност ь, 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 2017г	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	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	7,5	
	Итого		34,99	34,67	140,33	1064,76	122,53	83	219,86	20,97	33,45	188,55	20,01	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	-	-	-	
хлебокомбина т	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	

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	Фрукты 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	394,4	88,73	42,68	34,74

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1	55,384	55,92	229,64	1626,35	213,32	285,22	458,07	28,86	177,3	1323,9	6,29	1,928	8,535	90,71
2	57,72	66,4	293,08	1939,59	606,91	242,65	695,88	34,08	1330,8	340,53	4,17	3,05	6,44	48,08
3	69,25	64,43	258,42	1959,5	534,28	196,86	810,71	33,61	4990,7	6687,1	7,918	2,563	13,88	243,2
4	49,24	54,95	218,36	1463,4	578,56	156,39	653,45	20,81	46,89	527,59	0,711	2,238	12,77	57,29
5	51,06	55,29	208,95	1766,37	220,25	195,24	537,22	12,31	84,37	782,23	0,99	0,894	8,065	79,14
6	61,084	71,17	256,44	1918,93	588,16	293,82	945,06	31,22	234,09	938,42	6,11	2	10,49	94,39
7	47,72	64,27	255,25	1671,03	608,47	383,9	548,92	34,07	84,4	1088,38	1,56	5,3	11,13	84,07
8	60	60,42	291,5	2038,14	675,4	246,49	678,59	9,13	182,31	900,79	1,202	1,582	5,53	79,18
9	63	52,52	286,06	1775,55	385,8	209,89	515,85	36,04	77,16	4377,9	137,3	10,37	23,36	135,8
10	66,86	53,74	899,26	1551,76	579,3	158,9	563,64	63,5	529,41	429,85	302,5	66,9	9,536	44,96
среднее	58,13	59,91	319,7	1771,06	499,05	236,94	640,74	30,36	773,74	1739,67	46,88	9,68	10,97	95,68