

Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся из многодетных семей, занимающихся во вторую смену в общеобразовательных учреждениях Брянского района в возрасте с 11 и старше лет на осенне-зимний период на 2024-2025 уч.года (2 смена)

Согласовано:

Директор МБОУ "Новодарковическая СОШ"
Дыбка М.В.



05 ноября 2024 г.

Утверждаю:

Директор МУП "КШП Брянского района"
Прозорова Е.Н.

" 05 " 11 20 24 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
1 день														
Обед (90-00)														
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
99 с-к 2017г	Суп из овощей и мяса цыпленка со сметаной	250/25/10	5,6	9,55	29,88	149	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19
54-12р с-к 2022г	Рыба,запеченная с сыром и луком	90	12,13	11,13	2,9	175	185	48	263	0,1	3,39		0,07	0,1
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
54-34 хн с-к 2022г	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,7	10	4,7	6,1	1,02	1,58	-	0,01	0,01
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-
Итого:			28,88	28,87	115,23	725,58	386,6	197,76	607,56	6,89	4,97	888,97	0,61	2,07
2 день														
Обед														
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом цыпленка	250/25	4,14	4,2	41,4	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05

288 с-к 2017г	Цыпленок бройлер отварной	90	16,24	15,84	4,34	238,25	53,06	5,06	106,06	1,41	85,5	99,38	0,05	0,15
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	36,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,05	0,05
54-4кн с-к 2022г	Компот из изюма	200	0,4	0,1	0,1	18,4	75,8	14	7,3	22	0,54	0,72	0,02	0,02
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-
	Итого:		28,87	28,82	115,23	674,88	251,01	97,24	212,99	62,97	86,77	236,05	10,68	0,27

3 день

	Обед													
54-21з с-к 2022	Кукуруза сахарная **	60	1,2	0,2	6,1	31,3	22	6,8	21	0,19	0,72	79,8	0,01	0,02
54-32с с-к 2022г	Уха "Ростовская"	250	7,73	11,8	12	146,05	38,25	28,75	122,75	0,86	102,5		0,13	0,12
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	90	13,13	11,42	14,27	331,5	9,56	25,92	150	1,66	30,46	36,62	0,28	0,29
54-1г с-к 2022г	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,74	0,06	0,03
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,11	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3,00	12,88	46,76	4,60	6,60	17,40	0,22	-	-	0,02	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,20	10,00	-	1,24	-	42,40	0,04	-
	Итого		31,79	31,76	127,66	961,77	108,89	88,19	352,95	5,2	152,08	159,56	0,55	0,48

4 день

	Обед													
54-18з с-к 2022г	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	7,8	63,8	21	16	24	0,8	1,03	124,9	0,01	0,03
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	13,07	10,42	7,22	143	24	56,5	1	-	1219,5	2,1	0,1	0,52
278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	110	7,46	8,2	9,44	142	23,65	16,5	83,14	0,68	33	38,5	0,05	0,07
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
54-33 хн с-к 2022г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	6,7	2,5	4,4	0,08	1,06	-	0,01	0,01
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-

54-11 з к 2022г	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	14	16	22	0,67	733	-	0,03	0,03	0,02
88 с-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,47	9,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05
54-25м с-к 2022г	Курица тушеная с морковью	100	9,1	5,7	4,4	126,4	23	55	112	1	286	17,4	0,04	0,05
54-22г к 2022г	Булгур отварной	150	4,9	3,9	34,7	201,5	21	85	158	1,3	13,5	22,5	0,09	0,05
54-3хн с-к 2022г	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	18	22	18	0,67	1,5	0,72	0	0,02
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-
	Итого		25,79	25,84	103,46	687,42	118,3	237	357,47	738,35	301	286,05	0,3	0,19

8 день

	Обед													
70/71 с-к 2017г	Овощи свежие в нарезке (помидор)**	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02
112 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями, картофелем и цыпленком	250/25	6,7	11,62	11,69	135	29,5	23,8	57,73	1	-	206,5	0,09	0,05
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
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
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	13,25	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002
410 с-к 2017г	Ватрушка с творогом	50	3,16	1,7	35,8	134	23,4	26,1	64,2	1,62	27	69	0,12	0,06
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-
	Итого		31,43	32,14	128,77	959,71	396,15	115,89	442,51	29,44	32,3	444,46	1,132	0,462

9 день

	Обед													
54-20з с-к 2022г	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	18	46,08	0,05	0,02
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка	250/25	3,9	16,27	36,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07
54-31м с-к 2022г	Оладьи из печени по-кунцевски	90	14	9,2	12,6	187,4	19	16	214	4,35	3363		0,17	1,18

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
54-33 хн с-к 2022г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	6,7	2,5	4,4	0,08	1,06	-	0,01	0,01
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,30	12,88	46,76	4,60	6,60	17,40	0,22	-	-	0,02	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-
	Итого		29,77	29,81	118,87	687,63	109,45	114,26	454,48	9,44	3382,06	372,38	0,69	1,38

10 день

Обед															
29 с-к 2017	Салат из сырых овощей	1,3	0,67	3,8	11,94	22	9,3	27	0,48	30,5	-	0	0,02	0,03	
82 с-к 2017г	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,25	9,26	14,92	143,2	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,75	0,3	0,4	
265 с-к 2017г	Плов с мясом	240	21,62	15,59	40,4	360,8	-	-	-	27,65	445,64	-	388,8	88,27	
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	-	-	24	100	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "завятушка с сахаром"	50	3,48	5,16	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	
	Итого		34,13	34,25	136,59	848,96	94,1	82,63	97,58	63,98	458,64	274,15	389,25	88,74	

**ФРУКТ - допускается выдача иных фруктов*

***ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый, КУКУРУЗА САХАРНАЯ, ИКРА КАБАЧКОВАЯ- допускается выдача других овощей*

****БУЛОЧКА "ЗАВИТУШКА САХАРНАЯ", "РОЖОК"- допускается замена на булочку" СЕМИЦВETИК" или"СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)*

*****СОУС ШОКОЛАДНЫЙ- допускается замена на соус сладкий молочный, джем фруктовый или молоко сгущеное*

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углеводы	Эн.	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1	28,88	28,87	115,23	725,58	386,6	197,76	607,56	6,89	4,97	888,97	0,61	2,07	5,47	79,81
2	28,87	28,82	115,23	674,88	251,01	97,24	212,99	62,97	86,77	236,048	10,68	0,27	5,83	79,68
3	31,79	31,76	127,66	961,77	108,89	88,19	352,95	5,2	152,08	159,56	0,55	0,48	2	16,18
4	30,09	29,97	120	823,52	102,67	133	205,86	5,26	1254,59	234,15	0,56	0,69	3,38	34,9
5	28,85	28,69	109,12	754,32	217,43	134,22	374,02	5,43	100,41	444,58	0,39	0,42	2,585	45,68
6	33,78	33,89	135,39	881,92	141,93	110,24	129,02	139,63	30,2	770,09	0,42	0,34	7,54	37,63
7	25,79	25,84	103,46	687,42	118,3	237	357,47	738,35	301	286,05	0,3	0,19	1,7	22,23