

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ООО "Бонжур"

Директор ИМБОУ Лагутнинская СОШ

Бударина Э.В.

Макроусова О.В.

20 года

года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЩИХСЯ ИЗ СЕМЕЙ КАТЕГОРИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

на учебный год 2023 - 2024 год

с 09.01.2024года по 31.12.2024год



№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	

Неделя: первая

1-день 1 вариант															
14М	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,000	0,020	10,00
15М	Сыр порционный	20	2,760	3,560	0,000	43,600	0,004	0,000	0,036	0,008	105,600	60,000	4,400	0,120	10,00
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374	32,00
376М	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	10,981	43,902	0,001	0,100	0,000	0,000	4,950	8,240	4,400	0,853	9,00
	Хлеб пшеничный	20	3,160	0,400	19,800	94,000	0,000	0,000	320,000	0,800	19,600	24,000	0,000	0,160	2,00
	Фрукты (яблоки)	75	1,200	1,200	29,400	141,000	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	270,000	6,600	7,00
Итого:		505	11,873	16,278	77,609	512,034	0,143	30,700	376,436	1,764	305,446	232,940	295,448	8,127	70,00

2-день Зваривант

232К	Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	14,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334	30,00
	Овощная закуска (зеленый горошек)	60	2,500	0,180	5,200	32,000	0,088	8,000	0,000	0,160	16,000	49,600	16,800	0,560	10,00
	Чай с молоком	180	1,400	1,600	17,300	89,320	0,000	3,000	0,000	0,000	8,000	10,000	5,000	1,000	11,00
	Кондитерское изделие	30	2,190	6,420	14,820	125,700	1,560	0,090	6,000	1,890	2,850	0,000	1,170	1,950	5,00
	Фрукты (банан)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000	0,000	0,000	40,000	0,000	25,000	0,800	12,00
	Хлеб пшеничный	20	3,160	0,400	19,800	94,000	0,000	0,000	320,000	0,800	19,600	24,000	0,000	0,160	2,00
Итого:		540	19,980	22,317	79,697	617,820	1,830	210,583	483,667	4,787	161,923	273,908	80,847	6,804	70,00

3-день 3 вариант

278М	Тефтели из говядины	80	11,780	12,910	1,040	120,000	0,048	0,720	0,000	0,000	17,600	85,600	15,200	0,640	28,00
	Сметана	15	0,390	2,250	0,540	24,300	0,000	0,060	15,000	0,045	13,200	9,150	1,350	0,030	5,00
125М	Картофель отварной с зеленью	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114	12,00

71М	Овощи свежие ***	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300	10,00
482К	Отвар из шпиковника (чай с лимоном 1 вариант)	180	0,300	0,000	15,200	60,000	0,020	2,200	0,000	0,080	16,000	10,500	6,000	0,800	8,00
	Хлеб пшеничный	20	1,540	0,540	10,760	55,000	1,460	0,000	0,000	2,200	0,380	0,000	0,660	1,340	2,00
	Зефир	10	0,060	0,000	8,000	32,700	0,000	0,000	0,000	0,000	2,700	1,330	0,700	0,130	5,00
Итого:		515	17,885	21,241	57,789	438,970	1,676	33,460	39,100	2,505	105,700	220,650	64,490	4,354	70,00

4-день 3 вариант

15М	Сыр порционный	15	2,070	2,670	0,000	32,700	0,003	0,000	0,027	0,006	79,200	45,000	3,300	0,090	9,00
240К	Пудинг из творога запеченный	150	13,400	10,900	20,700	237,000	0,080	0,800	0,120	1,100	288,700	382,800	43,700	1,280	35,00
371К	Молоко стуженное	15	1,080	1,270	8,300	49,200	0,090	0,150	6,300	0,000	46,050	32,850	5,100	0,030	5,00
415К	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830	12,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,800	94,000	0,000	0,000	320,000	0,800	19,600	24,000	0,000	0,160	2,00
	Фрукты (яблоки)	75	1,200	1,200	29,400	141,000	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000	6,600	7,00
Итого:		475	24,052	18,951	94,544	655,482	0,283	31,436	334,644	2,516	582,897	611,772	104,210	8,990	70,00

5-день 1 вариант

260М	Гуляш из говядины 45/45	90	13,880	14,900	3,470	203,760	0,070	4,050	0,000	1,940	10,940	145,250	20,700	2,170	25,00
312М	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225	12,00
71М	Овощи свежие (помидор)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	10,00
377М	Чай с лимоном	180	0,300	0,000	15,200	60,000	0,020	2,200	0,000	0,080	16,000	10,500	6,000	0,800	9,00
434М	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,800	94,000	0,000	0,000	320,000	0,800	19,600	24,000	0,000	0,160	2,00
	Фрукты**	75	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400	7,00
	Кондитерское изделие	30	2,250	5,040	14,340	111,510	4,500	0,390	0,540	0,000	1,410	0,000	2,100	1,530	5,00
Итого:		625	24,329	25,251	96,873	715,856	4,846	67,578	346,840	3,829	133,970	315,420	91,910	10,825	70,00

Неделя: вторая

6-день 1 вариант

239М	Тфтели рыбные	80	9,660	8,930	13,150	149,060	-	1,520	-	-	72,220	-	22,950	0,690	24,00
312М	Картофельное пюре (каша пшеничная)	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225	10,00
71М	Овощи свежие (помидор)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	10,00
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830	12,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,800	94,000	0,000	0,000	320,000	0,800	19,600	24,000	0,000	0,160	2,00
	Пастагила ванильная	10	0,080	0,000	12,000	48,600	0,000	0,000	0,000	0,000	3,150	1,650	1,050	0,240	5,00
	Фрукты **	75	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400	7,00
Итого:		595	20,781	16,752	105,357	639,828	0,276	62,944	354,497	1,819	282,337	255,442	112,220	8,085	70,00

7-день 3 вариант

224М	Запеканка из творога с морковью	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998	44,00
	Сметана	15	0,390	2,250	0,540	24,300	0,000	0,060	15,000	0,050	13,200	9,150	1,350	0,030	3,00
420К	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	10,981	43,902	0,001	0,001	0,000	0,000	4,950	8,240	4,400	0,853	9,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,800	94,000	0,000	0,000	320,000	0,800	19,600	24,000	0,000	0,160	2,00
	Фрукты (банан)	100	1,600	0,800	16,200	94,000	0,040	360,000	0,000	0,000	80,000	0,000	50,000	1,600	12,00

Итого:		555	22,045	18,554	81,950	627,622	0,133	361,809	396,801	3,446	298,050	266,600	92,021	3,641	70,06
8-день 2 вариант															
255М	Печень по-страгоновски	50	7,500	9,800	37,900	270,800	0,700	0,910	0,030	3,260	56,700	13,800	79,200	11,800	30,00
	Картофельное пюре (рис отварной)	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225	10,00
71М	Овощи свежие (огурец)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300	10,00
379М	Кофейный напиток	200	3,900	3,000	17,280	107,880	0,020	0,780	10,000	0,000	124,770	90,000	14,000	0,140	9,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,800	94,000	0,000	0,000	320,000	0,800	19,600	24,000	0,000	0,160	2,00
	Фрукты **	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,050	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	4,00
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,500	1,350	15,600	81,000	2,400	0,000	0,060	3,300	0,630	0,000	2,340	2,340	5,00
Итого:		670	20,359	19,201	128,603	698,466	3,348	46,828	356,390	7,909	281,520	260,370	150,550	19,265	70,00
9-день 3 вариант															
309Ж	Виточки рубленые из пшпы	80	12,200	10,800	10,800	194,000	1,440	0,160	16,000	0,000	35,200	76,800	20,800	1,760	27,00
342М	Макаронные изделия отварные	150	5,250	6,150	35,250	220,500	0,090	0,000	0,000	0,000	10,000	0,000	9,000	0,900	10,00
71М	Овощи свежие (огурец)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300	10,00
421М	Чай с молоком	180	1,400	1,600	17,300	89,300	0,000	3,000	0,000	0,000	8,000	10,000	5,000	1,000	9,00
	Хлеб пшеничный	40	1,540	0,540	10,760	55,000	1,460	0,000	0,000	2,200	0,380	0,000	0,660	1,340	2,00
	Пастига ванильная	10	0,080	0,000	12,000	48,600	0,000	0,000	0,000	0,000	3,150	1,650	1,050	0,240	5,00
	Фрукты (яблоки)	75	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400	7,00
Итого:		595	21,690	19,950	106,850	708,000	3,068	27,360	16,000	2,660	98,930	128,450	62,910	9,940	70,00
10-день 1 вариант															
14М	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,000	0,020	10,00
15М	Сыр порционный	15	2,070	2,670	0,000	32,700	0,003	0,000	0,027	0,006	79,200	45,000	3,300	0,090	10,00
175М	Капа молочная "Дружба"	200	6,540	8,330	35,040	241,000	0,100	1,100	2,200	0,300	36,200	114,100	31,000	1,200	32,00
376М	Чай с сахаром	180	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000	8,240	6,000	0,800	9,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,800	94,000	0,000	0,000	320,000	0,800	19,600	24,000	0,000	0,160	2,00
	Фрукты **	75	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,300	16,000	11,000	9,000	2,200	7,00
Итого:		520	12,450	19,050	79,770	538,790	0,134	11,100	362,227	1,506	165,400	205,340	49,300	4,470	70,00
Среднее за 10 дней		667,50	19,544	19,755	90,904	615,287	1,574	88,380	306,660	3,274	241,617	277,089	110,391	8,450	

* Примечание: овощные закуски, салаты, следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08

** Фрукты : яблоки, банан, киви, мандарин, груши

*** Овощи свежие: огурец, помидор, перец болгарский