

Утверждаю:
директор МБОУ «Половинкинская СОШ»



Взм

Т.А. Власюк

Пр. от 01.08.2022 год № 68

Меню
для организации горячего питания учащихся 12-18 лет (5-11 классы)
МБОУ «Половинкинская СОШ» на 2022-2023 учебный год.

Составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», Уральский региональный центр питания, Пермь 2008.

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А
	1 НЕДЕЛЯ												
	ПОНЕДЕЛЬНИК												
	Помидоры свежие в нарезке	100	1	5	5,83	57	20,3	16	15	0,004	0,06	12	0,105
189/169	Котлеты	100	13,84	14,52	12,51	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44
92/109	Овощное рагу	180	0,95	0,15	15,7	57	57		40,5	1,2	0,075	12	0,529
283/221	Компот из сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	630	20,02	20,15	80,49	559,8	122	268,64	181	16,04	10,76	45,1	14,2
	ВТОРНИК												
	Огурцы свежие в нарезке	100	0,48	4,65	1,68	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
171/158	Рыба тушеная	100	13,39	13,81	2,54	65,12	28,63	159,12	37,6	0,65	0,067	0,184	0,01
239/199	Картофель отварной	180	2,57	1,15	30,32	129	12	60	30	0,465	3,52	11,1	
276/218	Кисель	200	0,56		27,89	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	630	20,32	20,09	80,05	419,11	87,6	317,12	104,1	3,075	4,382	43,78	0,072
	СРЕДА												
	Помидоры и огурцы свежие в нарезке	100	0,96	1,64	4,98	46,5	25,38	31,8	13,56	0,6	1,5	9,78	0,66
176/162	Плов	250	14,52	15,92	5,56	284,32	30,56	195,92	22,88	2,56	11,73	1,36	0,08
283/221	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	0,204
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	600	23,12	22,73	80,21	714,31	100,3	300,72	66,54	4,728	13,41	117,4	0,946
	ЧЕТВЕРГ												
	Огурцы свежие в нарезке	100	0,48	4,65	1,68	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
124/129	Макароны запечённые со сл. маслом и сыром												
		250	17,1	15,8	32,8	396,6	173,6	333,6	74,6	2,4	9,86	6,2	0,2

293/225	Сок фруктовый	200	0,56		27,9	112	6	36		0,4	0,04	8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018
	итого:	600	21,31	20,93	80	619,8	214,6	463,6	127,1	3,96	10,675	20,8	0,278
	ПЯТНИЦА												
	Огурцы свежие в нарезке	100	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5		10	
181/164	Жаркое по-домашнему	250	15,44	14,17	33,3	267,2	123	167	42	2	0,18	3,02	0,073
300/227	Чай с сахаром	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018
	итого:	600	20,23	20,02	80,07	596,93	207	307,07	189,7	24,98	0,677	33,068	0,811

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A
	2 НЕДЕЛЯ												
	ПОНЕДЕЛЬНИК												
	Помидоры свежие в нарезке	100	1,04	3,55	10,16	94,2	21	24	12	4,2		12	
1/1	Вареники	240	15,37	16,07	22,31	331,32	87,56	195,92	63,38	3,76	11,805	13,36	0,609
283/221	Компот из смеси сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	550	20,54	20,1	80,02	625,52	120,7	320,72	171,5	16,56	12,03	34,46	0,7308
	ВТОРНИК												
	Огурцы свежие в нарезке	100	0,48	4,65	1,68	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
178/163	Голубцы	100	12,72	13,52	6,24	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,4 4
241/200	Картофельное пюре	180	3,6	6,25	34,7	216	15	76,5	27	0,6	0,022		0,00
293/225	Сок фруктовый	200	0,1	0,04	21,2	80,6	3,4	2,2	1,6	0,18	0,007	1,4	4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,00 18
	итого:	630	20,22	20,35	80,78	569,4	64,87	300,54	78,5	3,98	11,204	8,5	13,5 06
	СРЕДА												
	Помидоры свежие в нарезке	100	0,96	1,64	4,28	46,5	25,38	31,8	13,56	0,6	1,5	9,78	0,66
202/176	Тефтели из мяса	100	10,14	11,86	6,99	188,6	7,2	158,8	24,8	2,08	0,048		
219/190	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,86	5,99	39,5	291,78	10	60	41	1,3	0,06		
300/227	Чай с сахаром	200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	0,204
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	630	25,08	20,37	80,19	699,28	86,95	323,6	109,5	5,548	1,786	116,06	0,8658

