Утверждаю Председатель
Совета Милютинского райпо
/О.Ф. Дейнекина/

Согласовано Директор МБОУ
Милютинская СОШ
/Н.Н.Ходышева/

Примерное меню
горячих школьных обедов
для организации питания школьников с 7-18 лет с 02сентября 2024 по 31 декабря 2024г
Меню составлено на основании:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т.Лапшиной,Москва 2004г.
Сборник рецептур на продукцию для обучающих во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М:ДеЛи принт, 2011.-

№ рец.	Наименование	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
Обед															
75М	Свекла отварная	60	8,32	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
82М	Борщ из свежей капусты	250	16,51	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,199
454Л,330М	Котлета по Хлыновски	80	30,48	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673
171М	Каша пшеничная	155	9,75	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
376М	Чай с сахаром	200	2,30	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обе	**795**	72,36	***26,656***	***22,981***	***114,704***	***777,256***	***0,377***	***35,618***	***41,913***	***5,904***	***105,576***	***314,772***	***88,543***	***6,750***
День/неделя: Вторник-1															
Обед															
102М	Суп картофельный с бобовыми	250	10,27	4,986	3,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,067	25,082	86,746	28,630	1,198

291М	Плов из птицы с рисом	150	35,02	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
457К	Компот из сухофруктов	200	6,40	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого за Обе		**650**	56,69	***39,476***	***18,851***	***110,989***	***811,923***	***0,375***	***62,752***	***22,400***	***5,125***	***67,762***	***290,756***	***85,830***	***3,804***
День/неделя: Среда-1															
						Обед									
38К	Соленья	30	9,00	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
101М	Суп картофельный с крупой (пшенный)	250	11,15	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
289М	Рагу из птицы	175	48,11	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
377М/ссж	Чай с лимоном	207	3,76	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого за Обе		**682**	77,02	39,78	20,83	99,99	790,72	0,37	103,33	22,80	5,88	70,54	284,62	84,22	4,41
День/неделя: Четверг-1															
						Обед									
82 М	Борщ из свежей капусты	250	16,51	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878
454Л,330М	Котлета по Хлыновски	80	30,48	11,731	8,112	12,358	170,182	0,259	17,570	3979	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877
312М/ссж	Каша пшеничная	150	9,75	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/ссж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800

	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого за Обе		**730**	64,04	***21,719***	***18,956***	***82,783***	***592,015***	***0,590***	***76,058***	***4011,800***	***5,115***	***140,244***	***420,837***	***100,591***	***8,413***
День/неделя: Пятница-1															
						Обед									
52М	Салат из свеклы отварной	60	8,32	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,25	6,685	4,922	11,360	117,073	0,139	18,225	7,500	1,915	19,108	96,310	26,832	0,967
229 М	Рыба тушеная в томатном соусе	100	35,98	12,120	12,400	32,987	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	1,043
302М	Рис отварной	150	11,17	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
648Л	Кисель фруктовый	200	7,20	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого за Обе		**810**	78,92	***29,654***	***28,645***	***142,995***	***956,226***	***0,407***	***60,138***	***127,500***	***5,872***	***354,676***	***512,002***	***121,296***	***7,579***
День/неделя: Понедельник-2															
						Обед									
75М	Соленья	30	9,00	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
102М	Суп картофельный с бобовыми	250	10,27	6,574	6055,000	13,716	137,298	0,105	11,336	12,580	2,051	50,067	109,554	31,525	1,609
288М	Куры отварные	80	45,16	14,493	13,547	4,151	196,610	0,087	0,798	12,000	0,436	25,120	155,960	22,460	2,165
312М	Каша пшеничная	155	9,75	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/ссж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853

	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обе	**735**	81,48	29,17	6074,69	79,45	670,01	0,47	45,67	50,88	3,61	144,96	444,42	120,10	7,70
День/неделя: Вторник-2															
							Обед								
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,25	1,508	4,256	8,256	77,844	0,057	16,000		1,864	22,920	38,230	16,140	0,581
291М/ссж	Плов из кур	150	39,71	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498
457К	Компот из сухофруктов	200	6,40	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обе	**650**	62,36	***27,523***	***19,185***	***93,145***	***651,040***	***0,300***	***56,600***	***13,580***	***5,674***	***66,760***	***354,480***	***94,440***	***3,947***
День/неделя: Среда-2															
							Обед								
75М	Овощи сезонные	30	9,00	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
82 М	Борщ из свежей капусты	250	16,51	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313	24,500	1,220	26,941	110,417	27,154	1,439
279М,330М	Тефтели куриные со сметанным соусом	110	30,01	8,829	8,083	12,253	157,952	0,101	1,672	13,020	3,096	48,672	134,821	32,975	0,872
302М	**Каша гречневая**	150	17,95	8,690	2,280	39,400	212,500	0,300	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/ссж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780

Итого за Обе		**760**	80,77	27,27	15,00	108,61	681,81	0,66	57,02	63,82	5,65	149,58	431,95	132,24	6,51
День/неделя: Четверг-2															
						Обед									
	Икра кабачковая(т/о)	30	9,00	1,000	7,000	4,200	73,500	0,010	3,500	0,000	1,500	20,500	18,500	7,500	0,350
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	250	11,15	1,478	4,207	8,844	79,564	0,068	16,960	0,000	1,875	20,384	41,352	17,272	0,638
268М	Шницель мясной	80	32,24	14,782	22,273	20,814	343,633	0,590	27,050		2,742	26,293	215,977	51,671	2,904
309М	Макароны отварные	155	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
376М/ссж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого за Обе		**765**	67,68	***27,778***	***38,695***	***110,584***	***893,680***	***0,860***	***47,610***	***21,333***	***7,708***	***101,056***	***398,357***	***112,301***	***7,226***
День/неделя: Пятница-2															
						Обед									
96М	Рассольник ленинградский	250	16,35	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
291М/ссж	Плов из кур	150	35,03	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498
376М/ссж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого за Обе		**650**	58,68	***30,729***	***19,948***	***89,790***	***659,944***	***0,338***	***18,430***	***19,580***	***5,617***	***66,096***	***395,541***	***101,804***	***4,939***
итого среднее		722,7	70	29,98	627,78	103,30	748,46	0,48	56,32	439,56	5,61	126,72	384,77	104,14	6,13