

СОГЛАСОВАНО
Начальник
Отдела образования ИГО СК
Мартirosян Г.В.

ՄՏԵՐՋԱԿԱՕ
Ինձիվիդուալնի
պրեդպրիմնիմատել
Սոմախչո
Լիզերի Սոտանո Ա.Լ.
Սոմախչո
Սոմախչո

ՄՏԵՐՋԱԿԱՕ
Ինձիվիդուալնի
պրեդպրիմնիմատել
Սերգոյան
Եւսեփ
Վրաձմիր Օհնի
Սերգոյան Ե.Վ.

Примерное меню горячего питания (завтраки) для общеобразовательных учреждений

В зимне-весенний период 2024 года для обучающихся от 12 и старше. СВО

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
3	Булгурот с маслом сливочным и сыром	30/10/20	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	605,00	15,58	13,83	113,63	640,80	0,23	9,27	122,96	2,03	342,34	330,20	101,12	6,06

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
269	Котлеты, биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной.	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	530	20,52	17,79	95,31	590,04	0,131	6,1	76,65	2,51	61,92	70,84	36,55	4,59

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
75	Икра свекольная	60	2,37	0,12	2,87	185,30	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	560	29,8	22,98	99,23	883,85	0,41	147,75	48,42	7,33	187,74	285,87	169,13	9,67

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
234	Котлеты или биточки рыбные	90	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
389	Сок фруктовый, яблочный, яблочный, яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	530	19,28	12,44	77,51	498,79	0,18	6,03	25,15	2,22	76,67	233,81	105,96	6,15

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
291	Плов из птицы	240(90/150)	22,26	14,88	43,74	379,20	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие(помидоры или огурцы или капуста)	60	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,49	0,50	118,93	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	560	29,09	16,15	195,51	676,77	0,24	22,22	36,40	7,39	69,00	273,12	88,10	5,68

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/20	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	605	15,58	13,83	113,63	640,8	0,228	9,27	122,96	2,03	342,34	330,2	101,12	6,06

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe			
269	Котлеты домашние	90	12,73	22,58	10,92	283,09	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35			
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95			
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого	530	24,45	31,53	104,83	783,33	0,22	138,80	55,75	1,48	155,94	239,32	96,72	6,02			

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26			
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40			
139	Капустя тушеная	60	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45			
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной.	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого	560	29,95	26,36	95,59	737,35	0,36	14,65	48,42	6,78	83,24	207,87	110,01	8,91			

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	180/30	16,12	14,46	92,24	550,66	0,08	0,52	52,80	4,04	181,88	241,63	46,38	1,18				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36				
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39				
	Итого	460	18,55	21,97	122,13	746,66	0,118	3,35	97,8	4,38	205,53	271,34	53,5	1,93				

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
289	Рагу из пшцы	240(150/90)	18,23	19,08	20,85	297,60	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06				
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие(помидоры или огурцы или капуста)	60	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45				
249	Компот из смеси сухофруктов	200		3,31	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80				
пр	Хлеб ржано- пшеничный	30		3,36	21,60	99,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30		2,37	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого	560	27,93	20,69	75,29	619,92	0,20	22,63	0,00	6,80	61,08	297,40	73,82	8,31				

Итого за период	5500,00	230,73	197,57	1092,66	6818,31	2,31	380,07	634,51	42,95	1585,80	2539,97	1039,52	63,38
Среднесуточные показатели	550,00	23,07	19,76	109,27	681,83	0,23	38,01	63,45	4,30	158,58	254,00	103,95	6,34