

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Высокогорская СОШ №2»



Ф.Ф.Абдрахманов

**Двенадцатидневное меню
для организации горячего питания (горячих завтраков)
для детей с ограниченными возможностями здоровья
и для детей из семей граждан, призванных на военную службу по мобилизации**

2023г.

1 неделя

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 82,105 Сбор реп. На продажу для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками,со сметаной	250/15/7	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	10,78	9,99	2,52	59,11	90,00	31,58	1,47
№ 376 Сбор реп. На продажу для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
тк №656 от 28.04.2020	Блины ПФ с маслом сливочным	90/5	6,6	8,53	34,67	241,8	0,138	0,918	34,4	2,191	96,36	120,3	29,4	1,06
табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:		607	14,48	16,68	73,74	512,88	0,26	11,73	44,39	5,21	176,22	256,10	74,58	3,80
ВТОРНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 289 Сбор реп. На продажу для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Рагу из птицы	50/200	13,08	13,18	24,22	268,60	0,10	17,42	5,90	2,86	42,80	123,92	55,84	2,51
№ 377 Сбор реп. На продажу для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:		490	16,03	13,60	52,13	396,52	0,16	19,45	5,90	3,37	65,85	170,88	70,20	3,84

СРЕДА
Меню дополнительного питания

№ 102,105 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/15	8,48	7,03	16,65	177,65	0,24	5,90	3,00	2,52	45,90	119,23	40,40	2,28
№ 425 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
№ 344 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
табл 6 стр.144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	535	13,85	14,34	57,65	470,55	0,35	6,63	3,00	5,86	93,48	204,77	80,36	4,36

ЧЕТВЕРГ
Меню дополнительного питания

№ 294Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017; №366 дошкольн. 2016г	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	14,12	8,44	06	14,516	190,9	0,164	1,195	15,84	54,692	49,08	66,048	20,064	2,976
№ 171 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив	180/3	10,55	4,93	47,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66	
ТТК	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	
табл 6 стр136 химсостан и ккал рос продуктов 2012	Пряник	30	3,6	1,77	22,5	109,8	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24	
табл 6 стр 134, 144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1	
	Итого:	553	31,35	15,66	138,25	808,94	0,49	81,20	27,82	56,59	99,89	380,19	204,55	10,15	

ПЯТНИЦА
Меню дополнительного питания

№ 271 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты домашние	90	12,21	15,51	9,11	224,40	0,15	0,22	3,08	2,55	15,16	117,61	18,08	1,91
№ 304 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
№ 377 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	510	19,54	22,38	81,04	603,96	0,24	2,25	3,08	3,40	39,85	237,70	52,04	3,87

СУББОТА
Меню дополнительного питания

№ 98 Сбор рсц. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Суп крестьянский с крупой с птицей,со сметаной	250/10/7	4,00	7,82	6,38	113,78	0,05	10,14	12,81	2,41	47,39	54,24	16,83	0,78
табл 6 стр 136 Дели +2012	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
табл 9 стр 134 химсостав и ккал 2012 Дели	Плоды и ягоды свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
табл 6 стр.144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	637	9,82	13,44	81,15	491,08	0,17	20,14	17,81	4,72	104,01	159,60	53,35	5,26
	Всего за 6 дней:	3332	105,08	96,10	483,95	3283,93	1,66	141,39	102,00	79,14	579,29	1409,24	535,08	31,28

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК
Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор рсц. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	55/50	8,5	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор рсц. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,788	248,82	168,62	5,652
табл 6 стр 136 химсостав и ккал 2012 Дели	Вафли	30	3,3	4,25	9	49,07	0,02	0,004	1,5	1,425	2,25	12,75	1,5	0,15
№ 376 Сбор рсц. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	555	25,23	18,64	95,06	612,47	0,37	0,30	17,81	5,06	76,24	386,96	197,91	12,36

ВТОРНИК
Меню дополнительного питания
Щи из свежей капусты на курином
бульоне с картофелем с мясом и сметаной

№ 88 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017

бульоне с картофелем с мясом и сметаной	250/10/10	4,83	6,83	8,31	120,78	0,07	15,87	10,00	2,43	59,33	78,02	25,99	1,08
Булочка обсыпная	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	540	9,95	13,49	66,07	433,98	0,17	16,77	12,00	5,12	89,21	147,42	54,23	3,46

СРЕДА
Меню дополнительного питания

№: 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017

Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	10,04	7,21	12,80	156,83	0,06	0,26	10,85	4,06	40,24	135,50	31,66	1,19
Макароны отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
Печенье	30	2,25	2,94	22,30	125,10			5,00		14,50	45,00	10,00	1,05
Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:	553	22,20	13,59	126,91	720,57	0,19	80,26	27,82	5,71	86,59	275,46	65,08	4,53

ЧЕТВЕРГ
Меню дополнительного питания

ТТК акт проработки от 25.12.2019

Жаркое из птицы	50/150	17,01	15,27	41,76	373,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Фрукты и ягоды свежие Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:	540	20,82	15,89	77,63	543,14	0,42	112,16	29,10	3,72	112,66	299,73	108,16	4,94

№: 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017

табл 9 стр 184 химсостав и калл рос продуктов 2012 Дели

табл 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания

Меню дополнительного питания

№: 1 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Бутерброд с маслом слив с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111	12,45	0,45
№: 113 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	6,11	8,35	11,67	155,45	0,06	0,86	21,32	2,71	36,67	63,35	13,75	0,93
ТТК № 310 от 25.12.2019г	Напиток из апельсинов	200	0,47	0,11	24,22	102,63	0,02	31,58	0,00	0,11	18,49	12,11	6,84	0,22
табл 6 стр. 144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		535	14,2	16,6	58,6	452,7	0,2	32,5	72,8	3,5	218,2	216,5	42,4	2,4

СУББОТА

Меню дополнительного питания

№: 97, 105 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Суп картофельный с мясными фрикаделька	250/15	5,33	4,59	16,98	143,40	0,14	12,07	3,00	1,37	33,68	108,86	36,23	1,43
табл 6 стр 136 Дели +2012	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
№: 342 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Напиток из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
табл 6 стр. 144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	12,00	60,00	0,05	0,00	0	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18
Итого:		545	11,24	10,01	94,06	526,50	0,25	12,97	8,00	3,63	71,14	203,71	65,61	4,62
Всего:		3268	103,61	88,18	518,38	3289,34	1,55	255,01	167,55	26,79	654,01	1529,74	533,43	32,29
Всего за 12 дней:		6600	208,69	184,27	1002,32	6573,27	3,21	396,40	269,55	105,94	1233,31	2938,98	1068,51	63,58
В среднем на 1 учащегося в день		550	17,39	15,36	83,53	547,77	0,27	33,03	22,46	8,83	102,78	244,91	89,04	5,30