УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 75
_____ Е.А.Пагнаева
«09» 01 2022

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ "СОШ № 75 г.Челябинска"
Питания обучающихся начальной школы в возрасте 12 лет и старше (завтрак)

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г	Белки г,	Жиры г.	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя													
	1 день													
15	Сыр	20	5.26	5.32		68.67	0.01	0.14	42.00	0.08	200.00	120.00	11.00	0.14
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312	0.14	0.96	54.80	0.77	146.77	221.30	44.33	2.34
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
ПР	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.30	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО		**22.7**	**17.93**	**109.82**	**697.38**	**0.52**	**12.43**	**96.8**	**1.67**	**507.14**	**505.17**	**105.73**	**7.21**
	2 день													
71	Овощ порционно (огурец свежий)	100	0.7	0.1	1.9	12	0.04	4.90		0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
295	Котлета рубленая из мяса ЦБ	100	15.2	13.6	13.5	237.2	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20
94	Картофель тушеный по-домашнему	200	2.72	10.49	18.88	180	0.09	16.64	21.00		27.13	74.22	36.22	1.00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО		**23.37**	**24.69**	**79.18**	**635.8**	**0.26**	**24.57**	**41**	**1.11**	**113.37**	**246.38**	**94.46**	**4.59**
	3 день													
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00		
14	Сыр	20	5.26	5.32		68.6	0.01	0.14	42.00	0.08	200.00	120.00	11.00	0.14
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80	0.23	130.67	157.44	36.46	0.60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО		**19.14**	**26.52**	**88.72**	**673.52**	**0.15**	**2.57**	**136.8**	**1.03**	**502.78**	**454.2**	**92.63**	**3.67**
	4 день													
ПР	Икра из кабачков	60	0.6	4.2	4.2	58.2	0.01	14.66		1.39	25.80	16.99	9.60	0.03
382	Рыба,запеченная с яйцом	110	9.6	11.4	16.3	210	0.06	4.45	28.80	0.31	59.54	102.83	23.54	0.62
205	Макароны отварные с овощами	180	6.2	7.19	34.23	226.08	0.09	3.25		3.77	23.30	61.06	20.81	1.24
699/2004	Напиток из цитрусовых	200	0.10		24.30	93.00	0.02	2.32			3.44			0.08
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО		**21.12**	**23.27**	**108.73**	**731.88**	**0.232**	**24.68**	**28.8**	**6.09**	**123.12**	**222.64**	**69.79**	**2.5**
	5 день													
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03		100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185	0.20	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
143	Рагу из овощей	180	3.03	18.84	14.74	243.43	0.10	21.44	78.85	3.45	63.70	77.14	27.87	1.03
379	Какао на молоке	200	4.58	5.04	21.50	145.34	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО		**30.57**	**40.19**	**69.74**	**781.37**	**0.41**	**31.36**	**5960.85**	**7.75**	**288.65**	**567.02**	**95.31**	**9.96**

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г,	Жиры г.	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя													
	6 день													
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00		
223	Запеканка из творога со сгущ. Молоком	200/20	32.15	22.12	56	540	0.09	0.34	68.25		205.37	225.00	27.89	0.68
379	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО		**41.45**	**34.84**	**107.33**	**895.66**	**0.17**	**1.81**	**108.25**	**0.72**	**377.48**	**401.76**	**73.06**	**3.61**
	7 день													
40	Биточек из мяса ЦБ Солнышко	100	16.54	17.28	10.39	254.62	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20
143	Рагу из овощей	180	3.03	18.84	14.74	243.43	0.10	21.44	78.85	3.45	63.70	77.14	27.87	1.03
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
ПР	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.26	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО		**24.72**	**37.02**	**79.83**	**749.05**	**0.49**	**34.47**	**98.85**	**4.66**	**148.94**	**230.3**	**81.11**	**6.32**
	8 день													
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03		100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6.08	11.18	33.48	260	0.10	0.96	54.80	0.18	133.38	156.72	37.22	0.81
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00
740	Шанежки наливные с яйцом	100	9.1	4	44.7	239.8	0.30	0.02	0.07	1.80	34.40	90.90	10.90	1.20
	ИТОГО		**24.04**	**20.45**	**104.46**	**687.91**	**0.45**	**2.31**	**154.87**	**2.22**	**323.11**	**435.53**	**78.48**	**5.01**
	9 день													
	Завтрак													
71	Овощ порционно (огурец свежий)	100	0.7	0.1	1.9	12	0.04	4.90		0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
287	Ленивые голубцы с мясом и рисом	100	9.82	8.23	16.45	179	0.06	13.55	27.70	0.93	52.44	2.30	31.89	1.12
312	Картофельное пюре с маслом	200	4.1	6.4	27.25	183	0.19	24.21	0.00	0.24	49.30	115.46	37.00	1.35
702	Напиток ягодный	200	0.1	0.02	17.26	70.08	0.02	0.90		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО		**19.34**	**15.23**	**92.56**	**588.68**	**0.36**	**43.56**	**27.7**	**2.09**	**143.78**	**203.52**	**106.73**	**6.3**
	10 день													
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00		
14	Сыр	20	5.26	5.32		68.6	0.01	0.14	42.00	0.08	200.00	120.00	11.00	0.14
173	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312	0.14	0.96	54.80	0.77	146.77	221.30	44.33	2.34
379	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
ПР	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.26	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО		**23.6**	**29.5**	**105.45**	**780.66**	**0.49**	**12.57**	**136.8**	**1.77**	**534.88**	**529.06**	**109.5**	**7.61**

№ сб рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	3 неделя													
	11 день													
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00		
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80	0.23	130.67	157.44	36.46	0.60
379	Какао на молоке	200	4.58	5.04	21.50	145.34	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
ПР	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.26	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО		**15.7**	**23.97**	**104.08**	**694.06**	**0.4**	**12.43**	**94.8**	**1.15**	**318.78**	**345.2**	**90.63**	**5.73**
	12 день													
70	Овощ порционно (огурец соленый)	100	0.8	0.1	1.7	10	0.02	3.50		0.10	23.00	24.00	7.00	0.60
268	Шницель из мяса	100	15	22	13.01	312.73	0.07	0.31	40.73	3.24	39.22	171.64	50.71	2.55
309	Макароны отварные с маслом	200/10	7.35	6.02	35.26	224.6	0.07			1.29	6.48	49.56	28.16	1.47
348	Компот из кураги	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО		**28.12**	**28.68**	**109.52**	**814.13**	**0.23**	**3.81**	**40.73**	**5.33**	**100.06**	**306.32**	**109.83**	**5.6**
	13 день													
	СРЕДА													
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03		100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
174	Каша молочная манная с маслом	200/10	6.11	10.72	32.38	251	0.08	1.17	58.00	0.52	133.77	118.19	20.30	0.47
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	100.6	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
448	Кекс "Здоровье"	50	2.7	10.58	28.54	220	0.04	0.06	22.00	4.70	19.20	37.40	11.20	1.32
	ИТОГО		**17.05**	**28.57**	**77.15**	**634.6**	**0.18**	**2.7**	**180**	**5.46**	**333.64**	**364.39**	**65.63**	**5.19**
	14 день													
ПР	Овощи порционно (помидор свежий)	100	1.1	0.2	3.8	22	0.06	17.50		0.70	14.00	26.00	10.00	0.90
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	6.8	6.81	9.67	127	0.06	4.45	28.80	0.31	59.54	102.83	23.54	0.62
313	Картофельное пюре с морковью	200	4.11	3.1	25.5	146.3	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО		**16.76**	**10.61**	**83.87**	**501.9**	**1.33**	**28.53**	**61.95**	**1.79**	**137.03**	**251.94**	**78.48**	**3.27**
	15 день													
15	Сыр	20	5.26	5.32		68.67	0.01	0.14	42.00	0.08	200.00	120.00	11.00	0.14
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312	0.14	0.96	54.80	0.77	146.77	221.30	44.33	2.34
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
ПР	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.30	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО		**22.7**	**17.93**	**109.82**	**697.38**	**0.52**	**12.43**	**96.8**	**1.67**	**507.14**	**505.17**	**105.73**	**7.21**

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход Нетто,г.	Химический состав Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал.	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	4 неделя													
	16 день													
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03		100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80	0.23	130.67	157.44	36.46	0.60
379	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
ПР	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.26	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО		**20.68**	**21.37**	**104.23**	**691.34**	**0.43**	**12.43**	**154.8**	**1.29**	**338.38**	**419**	**95.43**	**6.73**
	17 день													
73	Икра из кабачков	60	0.6	4.2	4.2	58.2	0.01	14.66		1.39	25.80	16.99	9.60	0.03
287	Ленивые голубцы с мясом и рисом	100	9.82	8.23	16.45	179	0.06	13.55	27.70	0.93	52.44	2.30	31.89	1.12
143	Рагу из овощей	180	3.03	18.84	14.74	243.43	0.10	21.44	78.85	3.45	63.70	77.14	27.87	1.03
379	Какао на молоке	200	4.58	5.04	21.50	145.34	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО		**22.65**	**36.79**	**86.59**	**770.57**	**0.252**	**51.12**	**106.55**	**6.39**	**311.65**	**270.19**	**114.53**	**5.11**
	18 день													
15	Сыр	20	5.26	5.32		68.67	0.01	0.14	42.00	0.08	200.00	120.00	11.00	0.14
222	Пудинг из творога запеченый со сгущ. Молоком	200/20	29.22	20.2	51.24	503.64	0.13	0.60	125.00	1.62	323.40	421.80	50.80	1.84
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	100.6	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО		**42.26**	**28.67**	**96.89**	**817.51**	**0.22**	**2.21**	**167**	**2.32**	**693.11**	**715.56**	**106.97**	**4.91**
	19 день													
240/328	Фрикадельки рыбные с молочным соусом	120	10.02	3.6	9.77	111	0.09	1.05	28.74	0.45	57.42	143.58	33.02	79.50
94	Картофель тушеный по-домашнему	200	2.72	10.49	18.88	180	0.09	16.64	21.00		27.13	74.22	36.22	1.00
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
ПР	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.26	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО		**21.54**	**15.64**	**94.15**	**605.11**	**0.51**	**29.02**	**49.74**	**1.27**	**244.92**	**381.67**	**119.64**	**85.23**
	20 день													
ПР	Овощи порционно (помидор свежий)	100	1.1	0.2	3.8	22	0.06	17.50		0.70	14.00	26.00	10.00	0.90
504	Сиченики из мяса ЦБ	100	22.5	13	5.9	237	0.06	0.16	16.00	0.30	35.20	76.80	20.80	1.76
312	Картофельное пюре с маслом	200	4.1	6.4	27.25	183	0.19	24.21	0.00	0.24	49.30	115.46	37.00	1.35
702	Напиток ягодный	200	0.1	0.02	17.26	70.08	0.02	0.90		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО		**32.42**	**20.1**	**83.91**	**656.68**	**0.38**	**42.77**	**16**	**2.06**	**123.54**	**274.02**	**91.64**	**7.34**
	ИТОГО за 20 дней		**489.93**	**501.97**	**1896.03**	**14105.19**	**7.984**	**387.78**	**7759.09**	**57.84**	**6171.5**	**7629.04**	**1885.31**	**193.1**
	ИТОГО в среднем за 20 дней		***24.50***	***25.10***	***94.80***	***705.26***	***0.40***	***19.39***	***387.95***	***2.89***	***308.58***	***381.45***	***94.27***	***9.66***

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение 6 СанПиН 2.4.5.2409-08)

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

Витаминизация проводится медицинским работником в соответствии с указаниями по применению премиксов

При формировании данного меню использован "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"2011год, под. Ред.Могильный М.П

Тутульян В.А. М; Дели-Принт, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г, под. ред. Лапшиной Т.В. Москва,Хлебпродинформ