Перспективное меню завтраков и обедов на 2023-2024 года на 10 дней

Подписан цифровой подписью:
Газдиева Ада Асламбековна
DN: OU=Директор, O=ГБОУ
ЛИЦЕЙ-ДЕТСКИЙ САД Г.
МАГАС, CN=Газдиева Ада
Асламбековна, E=adagazdieva@
yandex.ru
Дата: 2024.01.27
14:30:07
+03'00'
Газдиева
Ада
Асламбековна

Утверждаю:
Директор ГБОУ «Лицей-детский сад г.Магас»
_____ А.А.Газдиева

«_» _____2023

Меню горячих завтраков
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2023 год

День недели	**№/№ рецептуры**	**Наименование блюда**	**Масса порции (г)**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергет. ценность (ккал.)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
				белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**P**
День№1	168	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/4	3,9	6,3	21,6	157,41	0,16	21,8	30,6	0,4	44,37	33,3	1,21	103,91
	382	Кофе на молоке	125	4,5	3,79	24,5	132,82	90	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,04	0,56
	1/3	Бутерброд с маслом и сыром	100/10/15	13,76	14,1	59,14	288,44	35,51	0,00	88,5	1,16	3,26	33,8	40,1	115,3
	Пром	Печенье	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
		Итого за завтрак	**484**	**23,96**	**26,47**	**119,21**	**661,6**	**125,6**	**25,46**	**132,11**	**2,22**	**177,85**	**84,1**	**41,55**	**278,74**
День недели	**№/№ рецептуры**	**Наименование блюда**	**Масса порции (г)**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергет. ценность (ккал.)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
				белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**P**
День №2	173	Каша молочная геркулес с маслом	200/5	7,4	10,3	27,2	230,1	5,3	1,5	5,9	0,4	11	6,6	2,6	15
	377	Чай с лимоном	200/6	0	0	13,45	42,6	0,00	0,040	0,00	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00
	1	Хлеб с маслом	100/10	9,12	8,12	59,14	215,64	35,5	0,00	88,5	1,16	9,80	26,8	20,1	15,3
	424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,8	22	4,8	1,00	76,8
	855	Фрукты	155	7,5	11,8	74,9	417	5,3	0	1,2	0	2,9	0	11,7	11,3

		Итого за завтрак	**716**	**29,12**	**34,82**	**174,99**	**968,34**	**46,13**	**1,54**	**95,7**	**2,36**	**51,7**	**38,2**	**35,8**	**118,4**
День недели	**№/№ рецептуры**	**Наименование блюда**	**Масса порции (г)**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергет. ценность (ккал.)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
				белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**P**
День№3	424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,8	22	4,8	1,00	76,8
	182	Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	4,08	4,35	14,88	106,05	156,0	1,09	36,72	0,08	192,17	23,52	0,08	0,3
	382	Чай с сахаром	200	4,5	3,79	24,5	132,8	90	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,04	0,56
	1	Хлеб с маслом	100/15	9,12	8,12	59,14	215,64	35,5	0,00	88,5	1,16	9,80	26,8	20,1	15,3
	Пром	Печенье	30	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
		Итого за завтрак	**745**	**24,6**	**23,14**	**112,79**	**600,42**	**281,7**	**4,75**	**138,33**	**2,7**	**354,19**	**72,12**	**21,42**	**110,38**
День недели	**№/№ рецептуры**	**Наименование блюда**	**Масса порции (г)**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергет. ценность (ккал.)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
				белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**P**
День№4	680	Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	6,98	10,42	25	222,38	0,15	0	20	0,4	12,2	98,10	3,32	147,7
	424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,8	22	4,8	1,00	76,8
	377	Чай с лимоном	200/6	0	0	13,45	42,6	0,00	0,040	0,00	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00
	1/3	Хлеб с маслом	100/15	13,76	14,1	59,14	288,44	35,51	0,00	88,5	1,16	3,26	33,8	40,1	115,3
	855	Фрукты	150	7,5	11,8	74,9	417	5,3	0	1,2	0	2,9	0	11,7	11,3
		Итого за завтрак	**711**	**33,34**	**40,92**	**172,79**	**1033,42**	**40,99**	**0,04**	**109,8**	**2,36**	**46,36**	**136,7**	**56,52**	**351,1**
День недели	**№/№ рецептуры**	**Наименование блюда**	**Масса порции (г)**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергет. ценность (ккал.)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
				белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**P**
День№5	168	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	3,9	6,3	21,6	157,41	0,16	21,8	30,6	0,4	44,37	33,3	1,21	103,91
	1/3	Бутерброд с маслом	100/10	13,76	14,1	59,14	288,44	35,51	0,00	88,5	1,16	3,26	33,8	40,1	115,3
	382	Какао с молоком и печенье	200/34	4,5	3,79	24,5	132,82	90	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,04	0,56
		Итого за завтрак	**554**	**22,16**	**24,19**	**105,24**	**578,67**	**125,6**	**23,1**	**119,11**	**1,96**	**169,63**	**81,1**	**41,35**	**219,77**

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День№6	424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,8	22	4,8	1,00	76,8
	680	Каша пшеничная молочная с маслом	300/5	6,98	10,42	25	222,38	0,15	0	20	0,4	12,2	98,10	3,32	147,7
	377	Сладкий чай с лимоном	200	0	0	13,45	42,6	0,00	0,040	0,00	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00
	1	Хлеб с маслом	100/15	9,12	8,12	59,14	215,64	35,5	0,00	88,5	1,16	9,80	26,8	20,1	15,3
		Пряник	200	7,5	11,8	74,9	417	5,3	0	1,2	0	2,9	0	11,7	11,3
		Итого за завтрак	**795**	**28,7**	**34,94**	**172,79**	**960,62**	**40,98**	**0,04**	**109,8**	**2,36**	**52,9**	**129,7**	**36,52**	**251,1**

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День№7	173	Каша молочная геркулес с маслом	200/5	7,4	10,3	27,2	230,1	5,3	1,5	5,9	0,4	11	6,6	2,6	15
	377	Чай с лимоном	200/6	0	0	13,45	42,6	0,00	0,040	0,00	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00
	1	Хлеб с маслом	100/10	9,12	8,12	59,14	215,64	35,5	0,00	88,5	1,16	9,80	26,8	20,1	15,3
	855	Фрукты	155	7,5	11,8	74,9	417	5,3	0	1,2	0	2,9	0	11,7	11,3
	424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,8	22	4,8	1,00	76,8
		Итого за завтрак	**716**	**29,12**	**34,82**	**174,99**	**968,34**	**46,13**	**1,54**	**95,7**	**2,36**	**51,7**	**38,2**	**35,8**	**118,4**

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День№8	424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,8	22	4,8	1,00	76,8
	182	Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	4,08	4,35	14,88	106,05	156,0	1,09	36,72	0,08	192,17	23,52	0,08	0,3
	382	Чай с сахаром	200	4,5	3,79	24,5	132,8	90	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,04	0,56
	1	Хлеб с маслом	100/15	9,12	8,12	59,14	215,64	35,5	0,00	88,5	1,16	9,80	26,8	20,1	15,3

	Пром	Печенье	30	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
		Итого за завтрак	**745**	**24,6**	**23,14**	**112,79**	**600,42**	**281,7**	**4,75**	**138,33**	**2,7**	**354,19**	**72,12**	**21,42**	**110,38**
День недели	**№/№ рецептуры**	**Наименование блюда**	**Масса порции (г)**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергет. ценность (ккал.)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
				белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**P**
День№9	680	Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	6,98	10,42	25	222,38	0,15	0	20	0,4	12,2	98,10	3,32	147,7
	424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,8	22	4,8	1,00	76,8
	377	Чай с лимоном	200/6	0	0	13,45	42,6	0,00	0,040	0,00	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00
	1/3	Хлеб с маслом	100/15	13,76	14,1	59,14	288,44	35,51	0,00	88,5	1,16	3,26	33,8	40,1	115,3
	855	Фрукты	150	7,5	11,8	74,9	417	5,3	0	1,2	0	2,9	0	11,7	11,3
		Итого за завтрак	**711**	**33,34**	**40,92**	**172,79**	**1033,42**	**40,99**	**0,04**	**109,8**	**2,36**	**46,36**	**136,7**	**56,52**	**351,1**
День недели	**№/№ рецептуры**	**Наименование блюда**	**Масса порции (г)**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергет. ценность (ккал.)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
				белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**P**
День№10	168	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	3,9	6,3	21,6	157,41	0,16	21,8	30,6	0,4	44,37	33,3	1,21	103,91
	1/3	Бутерброд с маслом	100/10	13,76	14,1	59,14	288,44	35,51	0,00	88,5	1,16	3,26	33,8	40,1	115,3
	382	Какао с молоком и печенье	200/34	4,5	3,79	24,5	132,82	90	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,04	0,56
		Итого за завтрак	**554**	**22,16**	**24,19**	**105,24**	**578,67**	**125,67**	**23,1**	**119,11**	**1,96**	**169,63**	**81,1**	**41,35**	**219,77**

Литература (сборники рецептур):

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Лапишина В.Т., Издательство «Хлебпродинформ», 2004 г.
- Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В.,Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептур на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.

Утверждаю:
Директор ГБОУ «Лицей-детский сад г.Магас»
А.А.Газдиева
«___» _____2023

Меню горячих обедов
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2023 год

Минеральные вещества (мг)	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг)						
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	Fe	P
День№1	204	Суп картофельный с крупой	200	2,5	2,8	19,04	107,94	66,65	1,09	0,11	9	13,6	27	24,6
	227	Рыба припущенная	80	6,15	10,8	32,1	299,5	131,9	1,13	6	15,6	7,5	0,04	0,41
	312	Картофельное пюре с подливой	150/50	4,3	6,05	42,3	164,2	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	1,21	103,91
	45	Салат капустный	60	1,7	1,9	4,8	43,6	0,024	9,54	0	27,6	0,06	0,48	0
	1	Хлеб в ассортименте	80	7,6	0,8	49,2	235,2	35,5	0,0	0,0	14,4	26,8	20,1	12,3
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	132,80	0,0	0,73	0,0	32,48	17,46	0,70	0,0
		Итого за обед:	**820**	**22,91**	**23,25**	**179,45**	**983,24**	**234,23**	**34,29**	**36,71**	**143,45**	**98,72**	**49,53**	**141,22**
День№2	169	Борщ со сметаной	200/10	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	26,25	1,19	53,23
	268	Котлеты из индейки	90	13,7	8,6	12	186	0,08	0,12	23	35	25,7	1,2	133,10
	309	Макароны отварные с подливой	145/50	4,4	6,1	28,3	211,6	0,06	0,21	0	4,86	21,12	1,11	37,17
	377	Чай с лимоном	200/5	0	0	13,45	42,6		0,4		6		0,04	
	51	Салат свекольный	60	8,65	4,9	3,83	126,44	0,01	5,7	0,0	21,09	12,54	0,8	24,58
	1	Хлеб в ассортименте	80	7,6	0,8	49,2	235,2	35,5	0,0	0,0	14,4	26,8	20,1	12,3
		Итого за обед:	**840**	36,16	25,31	232,03	904,34	35,7	16,72	23	125,73	112,41	24,44	260,38

День№3	206	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,28	16,33	134,7	0,23	5,81	0,0	38,,08	35,3	2,03	87,18
	265	Плов из говядины	200	27	14,7	47,2	437	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	1,21	103,91
	62	Салат морковный	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,01	6,95	0,00	21,19	7,6	3	
	1	Хлеб в ассортименте	80	7,6	0,8	49,2	235,2	35,5	0,0	0,0	14,4	26,8	20,1	12,3
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73		32,48	17,46	0,70	
		Итого за обед:	**740**	**41,26**	**24**	**149,46**	**988,84**	**35,9**	**35,29**	**30,6**	**112,44**	**120,46**	**27,04**	**203,39**
День№4	208	Картофельный суп с макаронными изделиями	200	2,5	2,8	19,04	107,94	66,65	1,09	0,11	9	13,6	27	24,6
	288	Курица отварная макароны с подливой	80/165/50	38,2	45,8	28,84	534,2	0,07	1,8	0	16	18	1,6	165
	51	Салат свекольный	45	8,65	4,9	3,83	126,44	0,01	5,7	0,0	21,09	12,54	0,8	24,58
	855	Фрукты свежие	150	7,5	11,8	74,9	417	5,3	0	1,2	0	2,9	0	11,7
	1	Хлеб в ассортименте	80	7,6	0,8	49,2	235,2	35,5	0,0	0,0	14,4	26,8	20,1	12,3
	377	Чай с лимоном	200/5	0	0	13,45	42,6	0	0,4	0	6	0	0,04	0
		Итого за обед:	**975**	**64,45**	**66,1**	**189,26**	**1463,38**	**107,53**	**8,99**	**1,31**	**66,49**	**73,84**	**49,54**	**238,18**
День№5	227	Суп фасолевый	200	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3,00	10,30	8,00	0,43	67,40
	246/302	Мясо индейки тушенное с подливой/гречка	90/120/50	17,3	9	27,3	252,3	0,17	1,28	0	24,36	26,01	2,32	194,69
	45	Салат капустный	50	1,7	1,9	4,8	43,6	0,024	9,54	0	27,6	0,06	0,48	0
	1	Хлеб в ассортименте	80	7,6	0,8	49,2	235,2	35,5	0,0	0,0	14,4	26,8	20,1	12,3
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73		32,48	17,46	0,70	
		Итого за обед:	**790**	**33,38**	**12,6**	**115,85**	**705,9**	**35,73**	**12,32**	**3**	**109,14**	**78,33**	**24,03**	**274,39**
День№6	204	Суп картофельный с крупой	200	2,5	2,8	19,04	107,94	66,65	1,09	0,11	9	13,6	27	24,6
	227	Рыба припущенная	80	6,15	10,8	32,1	299,5	131,9	1,13	6	15,6	7,5	0,04	0,41
	312	Картофельное пюре с подливой	150/50	4,3	6,05	42,3	164,2	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	1,21	103,91
	45	Салат капустный	60	1,7	1,9	4,8	43,6	0,024	9,54	0	27,6	0,06	0,48	0
	1	Хлеб в ассортименте	80	7,6	0,8	49,2	235,2	35,5	0,0	0,0	14,4	26,8	20,1	12,3
	349	Компот из смеси	200	0,66	0,9	32,01	132,80	0,0	0,73	0,0	32,48	17,46	0,70	0,0

		сухофруктов												
		Итого за обед:	**820**	**22,91**	**23,25**	**179,45**	**983,24**	**234,23**	**34,29**	**36,71**	**143,45**	**98,72**	**49,53**	**141,22**
День№7	169	Борщ со сметаной	200/10	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	26,25	1,19	53,23
	268	Котлеты из индейки	90	13,7	8,6	12	186	0,08	0,12	23	35	25,7	1,2	133,10
	309	Макароны отварные с подливой	145/50	4,4	6,1	28,3	211,6	0,06	0,21	0	4,86	21,12	1,11	37,17
	377	Чай с лимоном	200/5	0	0	13,45	42,6		0,4		6		0,04	
	51	Салат свекольный	60	8,65	4,9	3,83	126,44	0,01	5,7	0,0	21,09	12,54	0,8	24,58
	1	Хлеб в ассортименте	80	7,6	0,8	49,2	235,2	35,5	0,0	0,0	14,4	26,8	20,1	12,3
		Итого за обед:	**840**	36,16	25,31	232,03	904,34	35,7	16,72	23	125,73	112,41	24,44	260,38
День№8	206	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,28	16,33	134,7	0,23	5,81	0,0	38,,08	35,3	2,03	87,18
	265	Плов из говядины	200	27	14,7	47,2	437	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	1,21	103,91
	62	Салат морковный	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,01	6,95	0,00	21,19	7,6	3	
	1	Хлеб в ассортименте	80	7,6	0,8	49,2	235,2	35,5	0,0	0,0	14,4	26,8	20,1	12,3
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73		32,48	17,46	0,70	
		Итого за обед:	**740**	**41,26**	**24**	**149,46**	**988,84**	**35,9**	**35,29**	**30,6**	**112,44**	**120,46**	**27,04**	**203,39**
День№9	208	Картоф. суп с макарон. изделиями	200	2,5	2,8	19,04	107,94	66,65	1,09	0,11	9	13,6	27	24,6
	288	Курица отварная макароны с подливой	80/165/50	38,2	45,8	28,84	534,2	0,07	1,8	0	16	18	1,6	165
	51	Салат свекольный	45	8,65	4,9	3,83	126,44	0,01	5,7	0,0	21,09	12,54	0,8	24,58
	855	Фрукты свежие	150	7,5	11,8	74,9	417	5,3	0	1,2	0	2,9	0	11,7
	1	Хлеб в ассортименте	80	7,6	0,8	49,2	235,2	35,5	0,0	0,0	14,4	26,8	20,1	12,3
	377	Чай с лимоном	200/5	0	0	13,45	42,6	0	0,4	0	6	0	0,04	0
		Итого за обед:	**975**	**64,45**	**66,1**	**189,26**	**1463,38**	**107,53**	**8,99**	**1,31**	**66,49**	**73,84**	**49,54**	**238,18**
День№ 10	227	Суп фасолевый	200	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3,00	10,30	8,00	0,43	67,40
	246/302	Мясо индейки тушенное с подливой/гречка	90/120/50	17,3	9	27,3	252,3	0,17	1,28	0	24,36	26,01	2,32	194,69
	45	Салат капустный	50	1,7	1,9	4,8	43,6	0,024	9,54	0	27,6	0,06	0,48	0
	1	Хлеб в ассортименте	80	7,6	0,8	49,2	235,2	35,5	0,0	0,0	14,4	26,8	20,1	12,3
	349	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73		32,48	17,46	0,70	

		сухофруктов												
		Итого за обед:	**790**	**33,38**	**12,6**	**115,85**	**705,9**	**35,73**	**12,32**	**3**	**109,14**	**78,33**	**24,03**	**274,39**

Литература (сборники рецептур):

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Лапишина В.Т., Издательство «Хлебпродинформ», 2004 г.
- Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В.,Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептур на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.