

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ с. Полом
 Белохолуницкого района
 Кировской области
 _____ Леушина И.И.
 (ф.и.о.)

"01"ноября 2023г.

Примерное десятидневное меню 1 - 4 классы осень - зима 2023

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
Понедельник											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,98	6,23	5,85	81,53	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30	54-8з/2020
Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	8,79	61,50	296,59	18,63	1,42	620/2014
Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	16,90	26,60	53,00	11,00	0,70	54-1г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,00	0,00	5,10	0,82	54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,20	0,45	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
Итого		21,48	27,98	75,60	656,83	43,06	164,04	499,84	60,98	3,24	
вторник											
Завтрак											
Салат из моркови и яблок	60	0,53	6,08	4,35	74,25	3,63	732,90	123,00	13,50	0,68	54-11з/2020
Плов с курицей	250	24,60	10,80	48,40	390,40	0,40	180,25	144,30	20,40	0,80	54-12м/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,00	20,10	0,69	54-1хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,20	0,45	1,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		26,83	17,33	74,00	599,15	4,03	913,15	295,30	60,00	2,17	
среда											

Прием пищи,наименование блюда	масса порции (г)	Б	Ж	У	калорийная ценность (ккал)	С	А	К	Са	Fe	№
Понедельник											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,98	6,23	5,85	81,53	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30	54-8з/2020
Котлеты,биточки,шницели	100	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	0,00	236,72	25,28	2,28	608/2014
Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	16,90	26,60	53,00	11,00	0,70	54-1г/2020
Соус томатный	30	0,60	3,40	3,50	46,70	0,70	43,20	39,10	2,20	0,10	783/2014
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,00	0,00	7,90	0,87	54-3гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,20	0,45	12,50	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
		19,59	28,24	71,92	614,31	36,09	145,74	479,07	72,63	4,25	
вторник											
Завтрак											
Горошек зеленый	40	1,20	0,10	2,40	14,80	0,77	5,00	45,20	14,80	0,13	54-20з/2020
Кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160,00	0,00	40,00	58,60	20,00	0,78	371/2021
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,00	231,90	4,00	0,00	0,00	13,00	0,20	54-4г/2020
Соус томатный	30	0,60	3,40	3,50	46,70	0,70	43,20	39,10	2,20	0,10	783/2014
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,00	20,10	0,69	54-1хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,20	0,40	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		23,90	18,30	82,55	587,90	5,47	88,20	170,90	76,10	1,90	
среда											
Завтрак											
Салат из моркови и яблок	60	0,53	6,08	4,35	74,25	3,63	732,90	123,00	13,50	0,68	54-11з/2020
Тефтели рыбные	100	12,87	8,00	12,62	173,75	0,70	13,41	282,50	38,38	0,96	54-14р/2020
Картофель отварной в молоке	150	4,50	5,90	26,50	176,00	10,90	8,30	692,00	62,00	1,20	54-10г/2020
Масло сливочное	7	0,14	5,74	0,14	52,36	0,00	32,65	1,00	0,50	0,00	54-19з/2020
Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,70	19,00	22,00	111,30	0,65	54-21гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,20	0,45	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	

итого		22,54	29,07	69,86	623,86	15,93	806,26	1148,50	231,68	3,49	
четверг											
Завтрак											
Салат из свеклы отварной	60	0,84	2,70	4,56	45,60	1,80	0,54	109,20	15,60	0,54	54-13з/2020
Фрикадельки в соусе	100/50	8,10	16,60	5,20	203,40	8,79	61,50	296,59	18,63	1,42	620/2014
Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	16,90	26,60	53,00	11,00	0,70	54-1г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	0,82	54-2гн/2020
Хлеб пшеничный (батон)	50	4,00	1,20	26,80	127,00	0,20	0,00	141,00	1,30	0,30	
итого		18,44	26,10	78,56	616,00	27,69	88,64	599,79	51,63	3,78	
пятница											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,98	6,23	5,85	81,53	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30	54-8з/2020
Плов с курицей	250	24,60	10,80	48,40	390,40	0,40	180,25	144,30	20,40	0,80	54-12м/2020
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,60	0,00	1,08	3,40	0,46	486/2021
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,20	0,45	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		26,88	17,58	77,80	571,43	18,33	256,19	295,63	50,05	1,56	
Средний показатель		22,02	22,39	80,83	623,68	31,33	127,20	550,10	101,60	2,90	
Используемая литература:											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста (Новосибирск - 2020)											
Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)											
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. (Уральский региональный центр питания											
ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера" Минздрава России 2021г.											
	Техник- технолог РУО					Шумилова И. А.					