

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ с. Полом
 Белохолуницкого района
 Кировской области

(ф.и.о.)

" " 20 г.

Примерное десятидневное меню 5-9 классы осень - зима 2023

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
Понедельник										
Завтрак										
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,63	10,13	9,75	135,88	28,88	126,57	203,75	33,75	0,50
Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	8,79	61,50	296,59	18,63	1,42
Макароны отварные	180	6,40	6,60	39,20	242,40	20,28	31,92	63,60	13,20	0,84
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,00	0,00	5,10	0,82
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
Итого		24,43	33,43	98,45	805,08	57,99	219,99	619,94	82,68	3,58
вторник										
Завтрак										
Салат из моркови и яблок	100	0,88	10,13	7,25	123,75	6,05	122,15	20,50	22,50	1,13
Плов с курицей	280	38,08	11,31	46,48	440,61	3,36	20,72	16,16	22,85	0,90
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,00	20,10	0,69
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,20	0,45	1,45	107,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00
итого		40,66	21,89	74,98	752,36	9,41	142,87	64,66	71,45	2,72
среда										
Завтрак										

Прием пищи,наименование блюда	масса порции (г)	Б	Ж	У	калорийная ценность (ккал)	С	А	К	Ca	Fe
Понедельник										
Завтрак										
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,63	10,13	9,75	135,88	28,88	126,57	203,75	33,75	0,50
Котлеты,биточки,шницели	100	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	0,00	236,72	25,28	2,28
Макароны отварные	180	6,40	6,60	39,20	242,40	20,28	31,92	63,60	13,20	0,84
Соус томатный	50	1,00	5,70	5,80	77,80	1,20	72,00	65,17	3,67	0,17
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,00	0,00	7,90	0,87
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
		22,94	35,99	97,02	793,66	51,52	230,49	625,24	95,80	4,66
вторник										
Завтрак										
Горошек зеленый	60	1,80	0,15	3,60	22,20	1,16	7,50	67,80	22,20	0,20
Кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160,00	0,00	40,00	58,60	20,00	0,78
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,80	8,30	43,10	286,70	4,80	0,00	0,00	15,60	0,24
Соус томатный	50	1,00	5,70	5,80	77,80	1,20	72,00	65,17	3,67	0,17
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,00	20,10	0,69
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
итого		27,00	25,35	102,60	734,70	7,16	119,50	247,57	93,57	2,08
среда										
Завтрак										
Салат из моркови и яблок	100	0,88	10,13	7,25	123,75	6,05	122,15	20,50	22,50	1,13
Тефтели рыбные	100	12,87	8,00	12,62	173,75	0,70	13,41	282,50	38,38	0,96
Картофель отварной в молоке	180	5,40	7,10	31,80	211,20	13,10	9,96	83,04	74,40	1,44
Масло сливочное	7	0,14	5,74	0,14	52,36	0,00	32,65	1,00	0,50	0,00
Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,70	19,00	22,00	111,30	0,65
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00

итого		24,99	34,77	90,51	762,06	20,55	197,17	465,04	259,08	4,18
четверг										
Завтрак										
Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,60	76,20	3,80	0,90	182,00	26,00	0,90
Фрикадельки в соусе	100/50	8,10	16,60	5,20	203,40	8,79	61,50	296,59	18,63	1,42
Макароны отварные	180	6,40	6,60	39,20	242,40	20,28	31,92	63,60	13,20	0,84
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,00	0,00	5,10	0,82
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
итого		18,40	28,60	83,40	655,80	32,91	94,32	598,19	74,93	3,98
пятница										
Завтрак										
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,63	10,13	9,75	135,88	28,88	126,57	203,75	33,75	0,50
Плов с курицей	280	38,08	11,31	46,48	440,61	3,36	20,72	16,16	22,85	0,90
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,60	0,00	1,08	3,40	0,46
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
итого		42,21	22,44	92,23	729,49	32,84	147,29	276,99	72,00	1,86
Средний показатель		28,07	29,57	93,18	756,53	#ЗНАЧ!	161,98	422,29	117,32	3,47
Используемая литература:										
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста (Новосибирск - 2020)										
Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)										
Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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.				

Рецепт
№
54-8з/2020
620/2014
54-1Г/2020
54-2ГН/2020
54-11з/2020
54-12М/2020
54-1ХН/2020

54-13з/2020
79/2017
54-10Г/2020
54-21ГН/2020
54-8з/2020
608/2014
54-1Г/2020
783/2014
54-3ГН/2020
54-11з/2020
667/2014
54-4Г/2020
783/2014
486/2021

№
54-8з/2020
608/2014
54-1Г/2020
783/2014
54-3ГН/2020
54-20з/2020
371/2021
54-4Г/2020
783/2014
54-1ХН/2020
54-11з/2020
54-14р/2020
54-10Г/2020
54-19з/2020
54-21ГН/2020

