

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ с. Полом
 Белохолуницкого района
 Кировской области
 _____ И.И. Леушина
 (ф.и.о.)
 _____ 2024г.

Примерное десятидневное меню 5-9 классы осень - зима

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы					Рецепт №
		Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	Fe (мг)	
Понедельник											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00	17,00	0,00	16,00	40,00	0,53	№1/2021
Фрикадельки в соусе	100/50	15,27	11,03	15,23	221,71	0,00	36,43	21,43	57,86	2,23	620/2014
Макароны отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	№256/2021
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57	27,23	0,00	0,00	4,20	7,50	0,82	№457/2021
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
Итого		25,9	25,6	90,5	682,8	17,0	57,8	106,6	131,6	4,8	
вторник											
Завтрак											
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	7,70	0,00	20,00	34,00	1,30	№26/2021
Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160,0	0,0	40,0	13,0	20,0	0,8	371/2021
Картофель отварной в молоке	180	6,12	10,80	22,14	210,60	18,00	9,00	32,40	72,00	1,15	154/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого		22,0	28,2	77,4	641,8	25,9	49,0	135,8	158,1	3,9	
среда											

Завтрак											
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	34,00	24,00	0,64	№22/2021
Тефтели рыбные	100	12,87	8,00	12,62	173,75	0,70	78,00	23,00	41,00	0,70	№516/2014
Рис отварной	180	4,46	8,36	46,51	255,79	0,00	32,40	32,58	20,70	0,12	№385/2021
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,55	1,34	5,70	7,35	6,85	0,33	№422/2021
Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,08	83,23	0,70	19,00	22,30	111,30	0,65	№462/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого		24,23	26,16	106,31	723,77	4,40	129,40	167,88	209,00	2,11	
четверг											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00	17,00	0,00	16,00	40,00	0,53	№1/2021
Котлеты,биточки,шницели	100	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	4,00	26,00	53,00	2,80	608/2014
Макаронны отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	№256/2021
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,30	25,95	0,55	10,00	2,85	3,50	0,15	№419/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78	29,23	1,00	0,00	5,00	7,90	0,87	№459/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого		19,2	24,8	64,1	612,1	25,1	70,3	466,0	67,1	4,6	
пятница											
Завтрак											
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	7,70	0,00	20,00	34,00	1,30	№26/2021
Котлета рубленая из курицы	100	19,98	4,68	13,47	179,41	0,86	72,86	24,29	48,57	1,81	667/2014
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	9,44	46,80	278,28	0,00	28,79	58,68	22,32	0,24	№202/2021
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,55	1,34	5,70	7,35	6,85	0,33	№422/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого		36,7	22,6	114,7	765,5	10,1	107,4	180,7	143,8	4,4	
2 неделя											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы					№
		Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	Fe (мг)	

Понедельник											
Завтрак											
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	34,00	24,00	0,64	№22/2021
Котлеты,биточки,шницели	100	11,2	12,7	10,7	202,7	0,0	0,0	236,7	25,3	2,3	608/2014
Макароны отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	№256/2021
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,55	1,34	5,70	7,35	6,85	0,33	№422/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78	29,23	1,00	0,00	5,00	7,90	0,87	№459/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
		23,4	28,6	93,5	712,3	5,3	27,1	348,1	90,3	5,4	
вторник											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00	17,00	0,00	16,00	40,00	0,53	№1/2021
Котлета рубленая из курицы	100	19,98	4,68	13,47	179,41	0,86	72,86	24,29	48,57	1,81	667/2014
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	9,44	46,80	278,28	0,00	28,79	58,68	22,32	0,24	№202/2021
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,30	25,95	0,55	10,00	2,85	3,50	0,15	№419/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого		35,6	22,8	113,3	757,9	18,6	111,7	172,2	146,5	3,4	
среда											
Завтрак											
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	7,70	0,00	20,00	34,00	1,30	№26/2021
Котлеты или биточки рыбные	100	12,90	8,00	1,60	173,80	0,60	18,57	25,71	52,86	0,60	510/2014
Картофель отварной в молоке	180	6,12	10,80	22,14	210,60	18,00	9,00	32,40	72,00	1,15	154/2021
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,55	1,34	5,70	7,35	6,85	0,33	№422/2021
Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,08	83,23	0,70	19,00	22,30	111,30	0,65	№462/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого		27,8	30,1	71,9	702,2	28,3	52,3	163,8	289,0	4,0	
четверг											
Завтрак											
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	34,00	24,00	0,64	№22/2021
Тефтели (2й вариант)	100/50	15,08	9,60	17,56	217,25	0,00	32,00	30,00	74,00	1,66	619/2021

Макароны отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	№256/2021
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57	27,23	0,00	0,00	4,20	7,50	0,82	№457/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого		25,5	24,2	95,6	688,4	3,0	53,4	133,2	131,8	4,4	
пятница											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00	17,00	0,00	16,00	40,00	0,53	№1/2021
Плов с курицей	280	38,23	11,35	46,48	439,32	0,00	21,00	39,20	28,00	0,99	371/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого		42,7	18,4	97,2	713,6	17,2	21,0	125,6	100,1	2,2	
Средний показатель		28,3	25,1	92,4	700,0	15,5	67,9	200,0	146,7	3,9	
Используемая литература:											
Единый сборник технологических нормативов, рецепт блюд и кулинарных изделий. г. Пермь, 2021г.в.											
Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)											
	ТЕХНИК - ТЕХНОЛОГ РУО					Шумилова И. А.					