

Утверждаю
И.о.директора школы
Т.Н.Терентьева
приказ №52
от 25 февраля 2022 г.

**Примерное меню и пищевая
ценность приготавливаемых блюд
на 10 дней
в МБОУ «ООШ» д. Денисовка
(5-9 классы)**

День(1): понедельник
Неделя:первая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
173	Каша рисовая молочная	250/7	9,7	12,5	54,4	370	1,07	0,3	0	0	243,96	0	53,64	0,77
275	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	19,6	120	0,15	0,12	0	0	107,17	0	26,03	0,83
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.13	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Сыр порциями	30	4.80	9.00	0	99.40	0	0	0.26	0	177.00	110.00	16.80	0.24
	Бананы	100	1,5	0.50	21,00	96,00	10,00	0,05	0	0,22	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого:		21,9	29,4	113,4	761,4								
	Доп.питание:													
63	Суп гороховый	300	9,6	5,3	38,2	242	5,19	0,06	0	0	36,54	0	44,46	2,58
202	Макароны отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	1,13
77	Рыба припущенная	80/40	36,0	17,4	2,6	311	0,31	0,19	0	0	22,29	0	32,29	0,71
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:		57,4	33,15	137,7	1040								
	Всего:		79,3	62,55	251,1	1801,4								

День(2): вторник
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
98	Жаркое по- домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	1,92	0,007	0	0	9,56	0	8,63	0,42
9	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	4,2	9,2	5,7	122	14,5	0,12	0	0	48,2	0	19,33	0,97
270	Чай с лимоном	200	0.02	0.04	10,2	41	2,8	0	0	0.04	3,1	0	0,84	0.07
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Мандарины	50	0,4	0,1	3,8	19	19,0	0,02	0	0	17,5	8,5	6,5	0,05
	Итого:		29,52	37,54	62,5	664,00								
	Доп.питание:													
65	Суп крестьянский с крупой	300	2,6	6,8	15	132	9,6	0,03	0	0	23,97	0	16,46	0,58
165	Гречка отварная	250/7	14,0	8,7	57,9	382	0	0,18	0	0	21,57	0	204,08	6,99
93	Гуляш из отварной говядины	100/75	22,5	19,9	7	298	0,5	0,09	0	0	18,05	0	26,81	2,8
	Сок яблочный	200	0,75	0,30	15,15	69	3	0,015	0	0	30,00	18,00	13,5	0,6

	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:		42,25	39,7	113,45	957								
	Всего:		71,77	77,24	175,95	1621								

День(9): четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
131	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	7,96	0,16	0	0	55,83	0	45,05	1,64
99	Котлета мясная	120/10	21,6	17,5	17,4	315	1,34	0,16	0	0	39,19	0	32,27	1,55
13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	3,84	0,03	0	0	20,49	0	11,7	0,53
275	Какао со стуженным молоком	200	3,1	3,2	19,4	115	0,15	0,12	0	0	105,36	0	20,11	0,53
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	42.00	10.00	0.02	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Итого:		33,0	37,7	97,9	818								
	Доп.питание:													
57	Рассольник	300	2,6	6,3	16,4	134	12,6	0,07	0	0	28,46	0	28,97	1,09
202	Макароны отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	1,13
93	Гуляш из говядины	10/75	22,5	19,9	7,0	298	0,5	0,09	0	0	18,05	0	26,81	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Сок	200	0.40	0	5.00	20.00	20.00	0.28	0	0	5.20	0	0	0.70
	Итого:		36,3	36,6	97,8	829								
	Всего:		69,3	74,3	195,7	1647								

День(10): пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
165	Гречка отварная	250/7	14,00	8,7	57,9	372	0	0,18	0	0	21,57	0	204,08	6,99
120	Окорочка отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	4,96	0,12	0	0	52,6	0	33,6	2,69
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Сыр порциями	30	4,8	9	0	99,4	0	0	0,26	0	177,0	110,0	16,8	0,24
274	Чай с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,52	0,12	0	0	108,57	0	51,1	0,6
	Мандарины	100	0.80	0	8.60	38.00	16.5	0.02	0	0	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:		50,0	43,3	110,1	992,4								
	Доп.питание:													
55	Свекольник	300	2,4	6,2	17,8	136	8,34	0,06	0	0	37,56	0	31,64	1,58
98	Жаркое по домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	1,92	0,007	0	0	9,56	0	8,63	0,42
9	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	4,2	9,2	5,7	122	14,5	0,12	0	0	48,2	0	19,33	0,97
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
278	Компот из сухофруктов	200	1,40	0	45,60	188,00	0,80	0,04	0,015	0,18	66,90	75,00	0	2,10
	Итого:		32,9	43,6	111,9	928								
	Всего:		82,9	86,9	222	1920,4								

- САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"
- www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html
- «Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания» - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2012. - 352 с