

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Ошкунковская СОШ №31»



С.Н.Шимелге

« 8 » ноября 2021 г

Примерное 10-ти дневное МЕНЮ (обед)

Для организации питания обучающихся

на базе МАОУ «Ошкунковская СОШ №31»

Сезон: осенне-зимний, весенний

2021-2022 учебный год

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Вых од с 7-11 лет			Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1 день понедельник	Обед	95 Борш со севж капустой на курин бульон	250	2,1	5,3	12,7	182,35	0,08	7,29	12,0	-	36,24	141,22	37,88	1,01						
			348 Фрикадельки из гов	100	14,58	12,4	8,2	197,7	0,06	0,85	39	-	43,9	106,7	21,6	0,96					
			256 Макароны из твердой отвар	150	5,3	3,0	34,1	189,9	0,07	8,67	31	-	23,9	61,8	27,8	0,98					
			459 Чай с лимоном	200	0,1	-	9,3	40	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18					
			Итого:	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44					
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4		26,14	21,1	83,62	703,47	0,26	17,89	82	0,52	119,64	348,12	100,48	3,57						
2 день вторник	Обед	100 Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,5	5,4	18,8	209,85	-	2,1	1,15	0,1	26,0	17,5	125,9	1						
			326 Бифстроганов из отвар говяд	100	15,0	15,0	8,0	227	0,01	0,01	12,00	0,07	9,5	59,33	2,5	1,81					
			377 Порре картофельное	150	3,1	8,7	22,1	140	0,05	1,53	0,27	0,66	170,4	109,98	16,65	0,39					
			495 Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1	0,1	17,1	126,2	0,01	0,05	-	-	6,4	3,6	20,0	0,7					
			Итого:	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44					
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4		27,46	24,2	101,52	809,57	0,29	3,26	56,29	0,62	149,91	236,29	169,91	6,63						
3 день среда	Обед	134 Суп-порре из разных овощей с гренк	250	3,1	4,5	13,7	181,95	0,12	6,08	-	-	68,63	-	-	1,23						
			386 Рис придушенный	150	3,6	3,8	41,2	243	0,05	1,53	0,27	0,66	170,4	109,98	16,65	0,39					
			367 Кура тушеная в томат соусе	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8					
			457 Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38	-	80	0,28	-	19,2	4,92	3,08	0,68					
			Итого:	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44					

4 день четверг		5 день пятница		6 день понедельник										
Обед		Обед		Обед										
1	Салат из свежей капусты раст. маслом	100	1,4	6,0	8,3	9,3	0,01	5,70	-	-	21,09	24,58	16	0,52
42	По сезонности заменяется: Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,0	6,3	8,3	98	-	-	-	4,5	-	17,7	0,7	
	ИТОГО:		30,46	35,4	98,64	807,27	0,71	18,6	21,17	2,12	307,95	618,63	171,59	8,29
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4													
127	Суп гороховый на куринном бульоне	250	6,6	2,2	21,8	225,65	0,2	0,6	0,8	0,9	66,15	26,5	33,3	2,0
334	Запеканка картофельная с мясом говядины	200	22,8	15,7	17	300	0,2	11,0	26	1,1	30	22,3	44	3,44
484	Кисель из концентрата плодов с вит.С»	200	0	-	7,5	90	0,012	0,05	-	0,2	22,46	18,5	5,58	0,19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		32,56	18,3	65,62	709,17	0,45	12,32	26,8	2,72	127,81	302,8	96,08	6,07
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4													
104	Щи со свеж капустой на курин бульон	250	1,8	3,0	9,3	147,15	1,45	3,43	0,3	17,05	232,7	601,8	196,75	17,25
299	Рыба, припущенная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	0,04	0,77	3	-	10,30	67,4	8	0,43
377	Щурек картофельное	150	3,1	8,7	22,1	140	0,05	1,53	0,27	0,66	170,4	109,98	16,65	0,39
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
26	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,1	0,31
	ИТОГО:		25,06	24,4	98,72	765,67	1,61	26,28	3,57	18,23	451,42	834,15	243,7	19
	Соотношение Б:Ж:У 1:1:4													
129	Суп с макаронными изделиями на курин бульон	250	3,4	5,5	23,9	250,05	0,112	0,95	1,15	0,1	27,3	14,13	27,2	0,73
339	Котлета (биточек) из говядины	100	14,4	11,8	15	212	0,05	0,08	14,38	-	21,88	83,19	16,06	0,75
202	Каша гречневая рассыпчат	150	5,8	2,3	38,3	228	0,05	-	-	-	4,86	-	8,62	1,1
496	Напиток из шиповника с вит С	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18

