

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Ошкунковская СОШ №31»



С.Н.Шимелис

« 8 » Мая 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	Выход продуктов				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			с 11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1 день понедельник	Обед	95	Борш со сеж. капустой на курином бульоне	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	Макаронные изделия отвар	180	5,3	3,0	34,1	246	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			
			Хлеб пшеничный витаминизированный	100	3,16	0,4	19,32	193,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
		ИТОГО:		26,14	21,1	83,62	859,57	0,26	17,89	82	0,52	119,64	348,12	100,48	3,57				
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4																	
2 день вторник	Обед	100	Рассолыник 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	Бифштексов из оттар 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	Пюре картофельное	180	3,1	8,7	22,1	152,6	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			
			Хлеб пшеничный витаминизированный	100	3,16	0,4	19,32	193,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
		ИТОГО:		27,46	24,2	101,52	909,17	0,29	3,26	56,29	0,62	149,91	236,29	169,91	6,63				
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4																	
3 день среда	Обед	134	Суп-пюре из разных овощей на курином бульоне с гренок	250	3,1	4,5	13,7	181,95	0,12	6,08	-	-	68,63	-	-	1,23			
		386	Рис припущенный	180	3,6	3,8	41,2	263	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			
		1	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	3,16	0,4	19,32	193,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
	Салат из свежей капусты раст. маслом	100	1,4	6,0	8,3	93	0,01	5,70	-	-	21,09	24,58	16	0,52					
	По сезонности заменяется: Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,0	6,3	8,3	98	-	-	-	0	4,5	-	17,7	0,7					

