

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Ошкуковская СОШ №31»

С.Н.Шимелис

«07» апреля 2021г



Примерное 5-ти дневное МЕНЮ (завтрак)
Для организации питания обучающихся
на базе МАОУ «Ошкуковская СОШ №31»
Сезон: осенне-зимний, весенний

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018г Первалова А.Я. Тапешкина Н.В.

День 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	6,4	2,4	7,4	2,2	29,2	205,6	104,7	50,3	167,2	1,2	21,6	24,7	0,6	0,1	0,4
462	Какао с молоком	200	3,6	2,9	3,3	0,6	24,1	134,8	110,6	27,0	101,1	0,9	12,0	13,4	0,0	0,0	0,5
-	Хлеб с валетekom	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Итого за прием: 12,60 11,00 430,0

215,3 77,30 268,30 2,10 33,60 38,10 0,6 0,1 0,9

День 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг
226	Каша «Дружба»	200	5,0	3,0	6,5	0,5	26,4	216,3	86,9	20,3	92,8	0,4	18,2	20,9	0,1	0,1	0,4
460	Чай с молоком	200	2,9	2,8	3,2	0,0	14,4	95,2	116,7	13,3	83,7	0,1	20,00	21,5	0,0	0,0	0,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Итого за прием: 10,50 10,00 59,60 401,10

203,6 33,6 176,5 0,5 38,2 42,40 0,1 0,1 0,9

ДЕНЬ 3

217	Каша рисовая молочная вязкая	150	10,1	7,7	7,8	2,0	36,5	256,4	63,7	25,4	136,8	0,7	31,5	35,1	1,0	0,0	0,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
459	Чай с лимоном	200	0,1	2,8	0,0	0,0	9,3	36,6	116,7	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5

Итого за прием: 15,60 11,30 69,70 394,3
56,5 1,0 0,0 0,6

180,40 0,8

51,5

ДЕНЬ 4

214	Каша манная молочная с маслом сливочным вязкая	200	6,5	2,4	6,0	1,3	32,6	208,4	97,5	38,8	145,3	1,1	19,2	22,9	0,2	0,1	0,4
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
460	Чай с молоком	200	2,9	2,8	3,2	0,0	14,4	95,2	116,7	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5

ИТОГО ЗА ПРИЕМ: 12,00 9,50 65,80 393,20

214,2 52,10 229,0 1,2 39,2 25,4 0,2 0,1 0,9

ДЕНЬ 5

223	Каша пшенная молочная с маслом сливочным вязкая	200	6,5	2,4	6,0	0,5	32,6	208,4	116,2	27,3	183,6	0,7	19,2	21,9	0,6	0,1	0,4
462	Какао с молоком	200	2,6	2,6	3,3	0,6	24,1	134,8	110,6	27,0	101,1	0,9	12,0	13,4	0,0	0,0	0,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

ИТОГО ЗА ПРИЕМ:

12,20 11,90 76,60 425,50

226,8 54,30 284,70 1,60 31,20 35,30 0,6 0,1 0,9

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, без физ.норм

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	Факт. за 5дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность									
Белки, г		12,60	10,50	15,60	12,00	12,20	62,90	12,58	
в т.ч.жив., г		5,3	5,8	10,6	4,6	4,7	31,0	6,20	
Жиры, г		11,0	10,00	11,30	9,50	11,90	53,70	10,74	
в т.ч. раст., г		3,1	0,8	2,2	1,3	1,3	8,7	1,7	
Углеводы, г		68,7	59,60	69,70	65,80	16,60	280,10	56,02	
Моно- и дисахара, г		30,5	24,1	23,0	20,6	28,6	126,8	25,4	
Крахмал, г		38,2	34,7	45,4	35,9	36,0	190,2	38,0	
Пищевые волокна, г		3,3	0,9	1,2	1,1	3,6	10,1	2,0	
Витамин В1, мг		0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,6	0,1	
Витамин В2, мг		0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	1,3	0,3	
Витамин С, мг		0,9	1,1	0,6	0,8	0,8	4,2	0,8	
Витамин А, мкг		38,1	49,4	56,6	38,7	29,8	212,6	42,5	
Витамин Е (ток.экв), мг		0,6	0,1	1,0	0,1	0,5	2,3	0,5	
Са, мг		215,3	232,5	180,4	189,8	197,8	1015,8	203,2	
Р, мг		268,3	207,4	220,5	192,7	238,8	1127,7	225,5	
Mg, мг		77,3	40,4	38,7	42,4	47,4	246,2	49,2	
Fe, мг		2,1	0,7	0,8	0,9	1,5	6,0	1,2	
Zn, мг									
I, мг									
Калорийность, ккал		430,0	401,10	394,3	393,20	425,50	2091,00	418,20	