

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Ошкуковская СОШ №31»



С.Н.Шимелис

«01» апреля 2021г

Примерное 10-ти дневное МЕНЮ (обед)
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 Перевалова А.Я. Тапешкина Н.В

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день понедельник	Обед	128	250	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6	0,8	0,9	66,15	26,5	33,3	2,0
		353	100	7,5	12,1	0,6	141,1	-	-	0,13	0,32	5,76	219,84	9,0	1,2
		256	150	5,3	3,0	34,1	189,9	0,1	-	9,0	-	12,5	-	7,3	0,7
		332	200	0	-	7,5	60	0,012	0,05	-	0,2	22,46	18,5	5,58	0,19
			60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		ИТОГО:		22,56	18,7	83,32	611,42	0,19	0,65	0,93	1,94	108,43	337,24	70,7	3,11
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4													
2 день вторник	Обед	100	250	2,5	5,4	18,8	131,1	-	2,1	1,15	0,1	26,0	17,5	125,9	1
		326	100	15,0	15,0	8,0	227	0,01	0,01	12,00	0,07	95	59,33	25	1,81
		202	150	5,8	2,3	38,3	228	0	-	37,5	-	17,3	197,2	0,0	4,6
		495	200	1	0,1	17,1	126,2	0,01	0,05	-	-	6,4	3,6	20,0	0,7
			60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		ИТОГО:		27,46	24,2	101,52	805,82	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	123	250	9,7	4,8	13,1	139,0	-	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,62	0,85
		377	150	3,1	8,7	22,1	132,6	0,05	1,53	0,27	0,66	170,4	109,98	16,65	0,39
		367	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8
		859	200	0,9	0,4	14,2	120	0,02	-	-	-	12	2,4	-	0,8
			60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

		1	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
		42	По сезонности заменяется: Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,0	6,3	8,3	98	-	-	-	0	4,5	-	17,7	0,7
		ИТОГО:			30,46	35,4	98,64	735,92	0,71	18,6	21,17	2,12	307,95	618,63	171,59	8,29
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4														
4 день четверг	Обед	95	Борщ со сеж капустой на курин бульон	250	2,1	5,3	12,7	103,6	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	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	36,6	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
		ИТОГО:			26,14	21,1	83,62	621,32	0,26	17,89	82	0,52	119,64	348,12	100,48	3,57
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4														
5 день пятница	Обед	104	Щи со свеж капустой на курин бульон	250	1,8	3,0	9,3	68,4	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
		386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	243	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	789,9	1,61	26,28	3,57	18,23	451,42	834,15	243,7	19
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4																
6 день понедельник	Обед	130	Суп с макаронными изделиями на курин бульон	250	3,4	5,5	23,9	171,3	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
		171	Каша гречневая рассыпчат	150	5,8	2,3	38,3	228	0,05	-	-	-	4,86	-	8,62	1,1
		496	Напиток из шиповника с	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18

			вит С													
			Хлеб витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		26,96	23,1	96,8	779,12	0,214	3,35	1,15	0,82	69,58	67,43	71,4	2,46
7 день вторник	Обед	95	Борщ со свеж капустой на куриный бульон	250	2,1	5,3	12,7	103,6	-	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,62	0,85
		350	Тефтели из гов с рисом	100	12,9	10,8	9,10	220	0,06	0,85	39	-	43,9	106,7	21,6	0,96
		377	Пюре картофельное	150	3,1	8,7	22,1	132,6	0,05	1,53	0,27	0,66	170,4	109,98	16,65	0,39
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38	-	80	0,28	-	19,2	4,92	3,08	0,68
			Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		22	Салат из моркови яблоками По сезонности морковь заменяется на варенную.	100	1,0	6,1	7,6	90	0,03	3,14	-	-	13,0	23,0	16,0	0,56
			ИТОГО:		22,36	27,69	82,13	679,72	6,48	123,18	7,41	1,28	318,1	435,62	75,8	8,02
			Соотношение Б:Ж:У 1:1:4													
8 день среда	Обед	123	Суп крестьянский с мясным фрикадельками	250	2,2	5,3	14,7	112	0,29	1	-	2,45	53	95,4	37	2,68
		367	Кура тушеная в томат соусе	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8
		386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	243	0,6	-	0,15	1,5	140,76	392,1	115,23	3,6
		332	Компот из свежих яблок с витам С	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,012	2,4	-	0,2	22,46	18,5	5,58	0,19
			Хлеб витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		21,46	24,7	91,72	726,32	0,98	2,08	20,15	4,47	248,36	668,9	185,43	8,7
			Соотношение Б:Ж:У 1:1:4													
9 день четверг	Обед	104	Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	68,4	0,02	9,5	0,98	0,1	75,18	34,23	14,7	0,98
		322	Рагу из отварного мяса говяд с овощами	200	14,8	16,8	31,9	334,1	0,13	5,61	15,0	-	19,44	210,63	5,61	2,52

