

Утверждаю
 Директор школы А.А.Шутов

Примерное 10- дневное меню
 для обучающихся 5-11 классов (от 11 лет и старше)
 (ОБЕД ОБЗ и СВО)
 МКОУ СОШ с.Ильинского Слободского р-на

(по сборнику технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий
 для школьного питания-Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2012 г.

01.10.2023

с.Ильинское, 2023 год

Осенне -зимний период

День	Приём	Наименование блюда	№ техноло	масса порции	Пищевые вещества в			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				
					Белки	Жиры	Углевод		в1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg, мг	P,мг	Fe,мг	
Первый день	Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем	52	260	1,75	5,88	8,5	93,75		12,09	1		32,74	19,21		0	
		Котлета мясная	99	100	17,3	13,9	13,9	250	0,07	1,01	45	0,6	31,78	26,09	192,9	1,27	
		Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	45		15,53	46,91		5,03	
		Соус томатный	223	50	0,5	2,3	3	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15	
		чай с сахаром	268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
		Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
Итого:				840,00	32,75	28,91	97,00	781,75	0,49	14,10	91,10	2,90	247,81	97,91	286,20	7,58	
Второй день	Завтрак	Борщ из свежей капусты со сметаной	52	260	2,375	8,25	13,63	137,5	0,05	8,19			50,61	25,19		1,14	
		Котлета рыбная	83	100	16,1	17,8	12,9	278	0,15	0,38	50	3,4	49,71	31,86	195,7	1,41	
		Пюре картофельное	131	180	3,7	6,3	23,4	168	0,2	12,5	65	0,3	42,3	34,9	100,4	1,4	
		сок фруктовый	№4	200	1	0,2	20,2	92	0,02	5,2	25	0,2	14	8	14	2,8	
		Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	20,1	22,2	84	1,1	
Итого:				790	26,175	33,05	90,13	775,5	0,62	26,27	140	6,2	176,72	122,15	394,1	6,44	
Третий день	Завтрак	Суп из овощей	68	260	1,6	3,5	8,7	73	0,006	7,2	255		17,92	17,45		0,61	
		Печень по строгановски	95/1	100	25	17,55	3,2	271	0	10,44	0	0	19,86	26,29	0	9,08	
		Макаронные изделия отварные	202	180	6,6	5	40	235	0,07	0	65	0,96	11,17	8,77	43,2	0,89	
		Кисель	296	200	0,2	0	3,9	16	0,01	1,36		0	8,48	2,66		0,7	
		Хлеб ржано пшеничный		50	7,2	1,08	42,6	202	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
Итого:				790	40,6	27,13	98,4	797	0,286	19	320	3,26	222,43	57,37	127,2	12,38	

Четвёртый день	Завтрак	Суп картофельный с макаронными изд	59	250	2,63	2,5	18,73	11,25	0,03	0,35			13,7	20,93		0,86
		Котлета рубленая из птицы	125	100	12,5	17,7	12,7	262	0,07	0,33	25	0	18,23	18,78	192,9	1,49
		Каша рисовая рассыпчатая	169	180	4,4	4,3	45,2	241	0,02	10,17	45	0,36	66,36	72,5	73,2	1,46
		Соус томатный	223	50	0,5	2,3	3	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15
		Компот из свежих плодов	279	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0	0	0	6,03	3,13	0	0,8
		Хлеб ржано пшеничный		50	3,6	0,54	21,3	101	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
Итого:			830	23,83	27,44	118,13	718,25	0,33	11,85	70,1	2,66	271,82	121,04	359,4	5,86	
Пятый день	Завтрак	Суп крестьянский с крупой со сметаной	65	260	2,13	5,63	12,5	110		8			19,98	13,71		0,48
		Жаркое по домашнему	98	300	22,5	24,2	24,4	406	0,01	1,92	45	0	9,56	8,63		0,42
		Напиток апельсиновый	280	200	0,1	0,05	27,5	110	0	0,32	0	0	28,69	18,27	0	0,61
		Хлеб ржано-пшеничный		50	3,6	0,54	21,3	101	0,2	0	0	2,3	165	25,1	84	1,1
		Итого:	810	28,33	30,42	85,7	727	0,21	10,24	45	2,3	223,23	65,71	84	2,61	
Шестой день	Завтрак	Суп картофельный с крупой	61	260	2	1,88	14,5	85	0,04	5,25			11,85	18,01		0,69
		Котлета мясная	99	100	17,3	13,9	13,9	250	0,07	1,01	45	0,6	31,78	26,09	192,9	1,27
		Макаронные изделия отварные	202	180	6,6	5	40	235	0,07	0	45	0,96	11,17	8,77	43,2	0,89
		Соус томатный	223	50	0,5	2,3	3	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15
		чай с сахаром	268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
		Хлеб ржано-пшеничный		25	3,6	0,54	21,3	101	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
Итого:			815,00	30,1	23,65	102,6	741	0,38	7,26	90,1	3,86	222,56	58,57	329,4	4,13	
Седьмой день	Завтрак	Борщ из свежей капусты со сметаной	52	260	2,375	8,25	13,63	137,5	0,05	8,19			50,61	25,19		1,14
		Котлета рубленая из птицы	125	100	12,5	17,7	12,7	262	0,07	0,33	45	0	18,23	18,78	192,9	1,49
		Капуста тушеная	134	180	3,9	5,9	17	136	0,06	29,66			92,36	35,33		1,36
		сок фруктовый	№4	200	1	0,2	20,2	92	0,02	5,2	25	0,2	14	8	14	2,8
		Хлеб ржано-пшеничный		50	7,2	1,08	42,6	202	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
		Итого:	790	26,975	33,13	106,13	829,5	0,4	43,38	70	2,5	340,2	89,5	290,9	7,89	
Восьмой день	Завтрак	Рассольник Ленинградский со сметаной	56	260	2,1	5,2	15,4	120		6,7			15,59	22,5		0,85
		Гуляш	92	100	16,7	14,8	5,2	221	0,07	0,37	45	0,6	13,41	19,92	192,9	2,08
		Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	45		15,53	46,91		5,03
		Кисель	296	200	0,2	0	3,9	16	0,01	1,36		0	8,48	2,66		0,7
		Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
		Итого:	790	32,1	26,8	86,2	725	0,5	8,43	90	2,9	218,01	94,19	276,9	9,76	

