

Согласовано
Заместитель Руководителя
межрегионального
управления № 81 ФМБА
России
Начальник ТО в г.Яровое
Алтайского края


«14» сентября 2020 г.


Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №14
г.Яровое


«14» сентября 2020 г.


Ж.А.Грицай

Примерное 10-ти дневное меню для питания учащихся 5-11 классов
в общеобразовательных организациях города Яровое на 2020-2021
учебный год

Первый день- Понедельник

Завтрак	№ рецепту										Энерг.це
	ры	выход,г	Б, г	Ж, г	У, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	н, ккал
Омлет с сыром	138	200/5	22,55	32,62	3,54	352,60	3,57	0,12	0,74	0,40	455,38
Бутерброд с маслом	379	30\5	3,68	11,33	21,93	13,50	1,85	0,06	0,04	0,00	204,00
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			30,00	47,88	51,42	518,32	5,90	0,24	0,96	1,99	813,30

Второй день- Вторник

Завтрак											
Лук порционный		10	1,00		8,00	3,10	1,40	0,08	0,01	1,00	4,10
Картофельное пюре	241	180	3,75	5,70	16,40	29,60	0,80	0,10	0,08	14,50	109,80
Шницель мясной	пф	100	13,20	9,80	19,80	57,60	1,80	0,12	0,18	0,18	294,00
Соус томатный	265	30	0,35	1,26	2,41	4,80	0,14	0,01	0,01	0,70	22,35
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,80	1,25	0,00	0,01	0,40	113,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	40,78	64,15
			18,93	17,80	78,29	129,60	4,37	0,27	0,28	81,56	607,40

Третий день- Среда

Завтрак											
Гуляш из мяса птицы	180	100	12,25	9,75	3,14	23,13	0,95	0,03	0,08	0,48	150,00
Макаронные изделия отварные	227	180	6,60	5,40	31,74	5,70	1,35	0,06	0,03		202,05
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	25,51	64,15
			20,09	16,19	56,08	45,23	2,98	0,13	0,12	26,02	453,50

Четвёртый день-Четверг

Завтрак

Запеканка из творога с

молоком сгущённым	141	200/20	41,00	28,17	40,02	343,67	1,62	0,12	0,60	0,57	576,33
Булочка " Российская	315	30	5,80	6,70	46,20	22,70	1,00	0,08	0,08	0,03	269,50
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			50,57	38,80	112,17	518,59	3,10	0,26	0,86	2,19	999,75

Пятый день-Пятница**Завтрак**

Сок фруктовый	293	200	0,75		15,15	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00	85,30
Сосиски отварные	205	100	12,20	26,20	0,44	38,40	1,80	0,20	0,16		286,00
Картофельное пюре	241	180	3,75	5,70	16,40	29,60	0,80	0,10	0,08	14,50	109,80
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	17,50	64,15
			17,89	32,92	43,87	84,30	5,08	0,36	0,27	35,00	545,25

Шестой день- Понедельник**Завтрак**

Ёжик мясной	пф	100	13,20	6,90	13,43	37,43	1,29	0,09	0,13	0,13	196,00
Соус томатный	265	30	0,35	1,26	2,41	4,80	0,14	0,01	0,01	0,70	22,35
Каша гречневая											
рассыпчатая	219	180	10,26	7,38	46,44	17,82	5,48	0,26	0,15		292,50
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	0,83	64,15
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
			25,05	16,58	83,48	76,45	7,59	0,39	0,30	26,69	612,30

Седьмой день- Вторник**Завтрак**

Лук порционный		10	1,00		8,00	3,10	1,40	0,08	0,01	1,00	4,10
Жаркое по- домашнему	181	200	28,80	7,38	25,65	33,18	4,23	0,23	0,37	10,00	283,20
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	11,00	64,15
Сок фруктовый	293	200	1,00		20,20	14,00	2,80	0,03	0,03	4,00	85,30

30,99	8,40	57,73	52,98	7,41	0,30	0,41	25,00	432,65
-------	------	-------	-------	------	------	------	-------	--------

Восьмой день- Среда

Завтрак

Икра свекольная	233	60	1,4	2,66	7,4	22,94	17,8	1,06		2	71,76
Плов из мяса свинины	193	200	24,33	20,69	33,71	42,91	2,09	0,06	0,11	0,97	418,37
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	2,97	64,15
Чай с сахаром и лимоном	294	200/7	0,13	0,02	10,70	13,40	0,34			3,00	43,10
			27,05	24,39	63,69	85,05	20,61	1,16	0,12	8,94	597,38

Девятый день - Четверг

Завтрак

Сосиски отварные	205	100	12,20	26,20	0,44	18,40	1,80	0,20	0,16		286,00
Гарнир сложный(картофельн пюре,капуста тушёная)	241/235	100/80	4,23	6,60	26,39	56,85	1,60	0,01	0,11	25,70	176,70
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	25,70	64,15
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,80	1,25	0,00	0,01	0,40	113,00
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
			18,06	33,84	66,51	112,85	5,03	0,26	0,29	76,80	639,85

Десятый день- пятница

Завтрак

Каша молочная"Дружба" с маслом сливочным	102	200/5	6,65	8,40	35,37	33,73	3,79	0,19	0,07		300,00
Бутерброд с маслом и повидлом	382	30/7/15	2,58	4,10	28,60	11,30	0,90	0,05	0,03	0,10	161,70
Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	95,50	0,12	0,04	0,14	1,17	118,69
			12,02	15,69	83,68	140,53	4,81	0,28	0,24	1,27	580,39

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника технологических нормативов рецептур
блюд и кулинарных изделий для ДОУ Пермской государственной медицинской академии

Уральского Регионального Центра Питания (2008)

Сборник рецептур на продукцию для питания детей ДОУ, под редакцией Могильного М.П.

и Тутельяна В.А. (Москва 2016г)

Меню составила технолог Тараненко А.Ю.

