

"Утверждаю"
 Директор МОУ "ООШ п.Луговой"

 Э.Г.Попова
 21.10.2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (двухнедельное)
для питания детей (7-18 лет) из семей по линии соцзащиты (малоимущие,СВО, многодетные)

(Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания 2010 г)

Дата	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			К/кал	Мин.вещ.(мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A(мкг)	E	B1	C
1 день	Макароны, запеченные с сыром	261	250/10	13,00	21,10	43,50	421,00	210,77	20,27	170,83	1,15	101,60	1,44	0,07	0,06
	Икра из кабачков консервированная		60	0,55	1,90	2,80	30,00	10,94	5,98	10,48	0,26	0,00	0,96	0,02	3,03
	Компот из сухофруктов	639	200	2,40	0,10	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80
	Хлеб ржаной		30	2,70	0,99	14,40	82,02	21,90	12,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01
	мандарин		1/100	1,88	0,24	23,50	94,00	80,00	20,00	0,00	0,20	22,00	0,40	0,20	106,60
	Итого за день			20,53	24,33	125,60	798,02	394,54	103,93	244,82	3,89	123,60	5,55	0,33	110,50
2 день	Плов из курицы	492	250	23,80	24,30	40,20	479,00	27,56	50,74	254,99	2,34	42,84	0,00	0,08	0,77
	огурец консервированный		60	0,30	0,20	1,20	4,80		4,00		0,40	10,00	0,10		1,00
	Чай с сахаром	184	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной		30	2,70	0,99	14,40	82,02	21,90	12,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01
	яблоко		1/100	0,80	0,30	11,50	53,00	37,00	12,00	20,00	0,15	34,00	0,20	0,06	26,70
	Итого за день			27,80	25,79	81,00	671,82	86,86	78,74	274,99	3,77	86,84	0,30	0,14	28,48
3 день	Котлета *Здоровье*	163	100	15,00	12,30	7,00	200,00	40,13	31,28	163,78	1,67	35,76	0,41	0,07	0,55
	Соус томатный	593	50	0,50	2,20	3,00	34,00	2,55	3,60	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	1,00
	Каша гречневая рассыпчатая	113	200/7	9,50	7,70	38,20	264,00	70,66	174,66	248,06	5,30	39,33	1,30	0,20	1,13
	кукуруза консервированная		60	1,80	0,60	7,80	48,00	0,05	9,83	20,00	3,10	29,81	12,22	52,78	0,66
	Чай с лимоном	186	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	1,12
	Хлеб ржаной		30	2,70	0,99	14,40	82,02	21,90	12,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01

8 день	Котлета *Здоровье*	163	100	15,00	12,30	7,00	200,00	40,13	31,28	163,78	1,67	35,76	0,41	0,07	0,55
	Соус томатный со сметаной	151	50	0,70	2,00	2,80	32,00	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28
	каша рисовая рассыпчатая	297	200\7	4,60	5,90	42,70	246,00	61,81	68,69	133,98	1,36	39,33	0,92	0,06	1,30
	огурец свежий куском		60	0,30	0,20	1,20	4,80		4,00		0,40	10,00	0,10		1,00
	Чай с сахаром	184	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной		30	2,70	0,99	14,40	82,02	21,90	12,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01
	Итого за день			23,50	21,39	81,80	617,82	133,35	117,83	306,77	4,39	91,84	1,55	0,14	3,14
9 день	Салат из квашеной капусты	45	80	1,20	3,60	5,60	61,00	34,52	10,27	19,36	0,42	0,00	1,90	0,01	8,74
	Курица отварная	487	70	16,60	14,00	0,30	193,00	13,71	13,98	118,05	1,31	35,39	0,51	0,04	0,64
	Пюре картофельное	520	200	4,10	6,60	26,90	186,00	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	13,92
	Соус томатный	593	50	0,50	2,20	3,00	34,00	2,55	3,60	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	1,00
	Компот из сухофруктов	639	200	2,40	0,10	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80
	Хлеб ржаной		30	2,70	0,99	14,40	82,02	21,90	12,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01
	Итого за день			27,50	27,49	91,60	727,02	191,17	123,60	319,44	5,56	76,19	5,48	0,26	25,11
10 день	тефтели мясные с рисом	462	150	16,70	24,70	18,10	362,00	11,46	28,36	137,56	1,15	5,10	0,00	0,03	0,61
	Макароньы отварные	137	200\7	7,30	5,60	44,50	262,00	12,41	9,74	54,09	0,99	23,60	1,12	0,09	0,00
	Чай с лимоном	186	200	0,20	0,10	13,90	55,00	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	1,12
	Хлеб ржаной		40	3,60	1,32	19,20	103,60	21,90	12,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01
	конфеты шоколадные		10	0,40	2,63	5,92	49,10	2,80	9,90	9,50	0,30	0,00	0,23	0,00	0,00
	Итого за день			28,20	34,35	101,62	831,70	51,43	60,73	202,49	3,36	28,70	1,36	0,12	1,74
	Итого за 10 дней			271,03	255,30	921,22	7103,48	1578,63	1259,69	3302,73	61,39	5298,06	47,32	55,19	245,65