

Утверждаю:
 Директор МКОУ "СОШ №1" с. п. Малка
 /Л.Ю. Камергоева/
 "12" Октября 2020 г.



Примерное 10 - дневное меню учащихся на период с 12.10.2020 по 22.10. 2020 г.

Обед.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		7-11	11-18	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День:1																
Неделя: первая																
Сезон: осенне - зимний																
Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
11	Овощи свежие с маслом раст	60	600	3,0	13,9	9,3	140,7	0,04	0,04	41,0			61,2	40,6	21,0	0,72
37	Суп гороховый вегетариан	200	250	7,15	0,6	20,15	12,35	0,25	0,07	5,32	0,02		59,8			0,62
90	Плов из говядины	130/80	150/100	15,8	14,3	30,1	175,5	0,02	0,02	0,50			6,30			0,62
122	Компот из сухофруктов	200	200	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,02	0,4			12,6	14,6	11,4	0,4
147	Хлеб пшеничный	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33					0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
283	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1								
Итого				58,19	29,74	92,71	502,88	52,31	0,15	47,22	0,02	0,8	146,2	85,7	39,1	3,14
День:2																
Неделя: первая																
Сезон: осенне - зимний																
Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
35	Свекольник	200	250	2	5,17	14,82	302,359	0,05	0,05	6,95	0	0	31,3	0	0	1,325
286	Тефтели мясные	80	100	7,39	8,19	9,76	142,5	0,05	0,08	0,71			36,58			0,8

286	Тефтели мясные	80	100	7,39	8,19	9,76	142,5	0,05	0,08	0,71			36,58			0,8
283	Картофель отварной	150	180	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21			14,64			1,15
355	Соус томатный	80	80	0,58	1,66	2,34	26,7	0,01	0,01	0,44			9,74			0,13
118	Кисель	200	200	0	0	18	80	0,6	0,6	30,0	0	0,50	9,0	0	2	0
147	Хлеб пшеничный	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33									
283	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
Итого				16,97	20,28	95,29	829,64	0,96	0,83	59,1	0	0,58	107,56	30,5	6,9	4,8

День:3

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

10	Морковь тертая с сахаром	60	60	0,557	0,048	8,424	34,338	0,034	0,040	2,85			15,525			0,412
74	Суп перловый со сметаной	200	250	2,8	3,27	12,8	92	0,1	0,07	6,87		34,52			0,8	
106	Курица отварная	80	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	0,121	1,34	19,8		16,9	143,4	18,3	1,235
115	Соус сметанный	80	80	1,50	4,60	2,80	76,97	0,02	0,03	0,07	0	0,03	32,72	25,66	4,90	0,15
330	Каша кукурузная вязкая	130	130	11,5	3,3	66,3	342	0,42	0,04				27			2,7
129	Компот из сухих плодов шиповника	200	200	0,54	0,22	15,72	75,76	0,012	0,04	160,0			9,76	2,72	2,72	0,5
147	Хлеб пшеничный	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33									
283	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
Итого				43,297	26,588	133,404	989,268	0,806	0,301	171,13	19,8	35,35	107,935	202,28	33,42	6,397

День:4

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

18	Отварная свекла с растительным маслом	60	60	0,450	4,6	5,35	62,76	0,02	0,03	3,25			30,5	38,75	18,4	1,35
45	Суп с красной фасолью	200	250	7,2	0,80	23,95	147,575	0,16	0,08	6,78	0	0	81,3	167,7	47,04	21
90	Рыбные котлеты	90	100	25,35	0,89	6,47	125,91	0,02	0,16	0	0	0,01	43,20	273,8	23,83	0,37
164	Гарнир из гречки	100	130	4,46	2,37	14,67	97,9	0,08	0,12	1,11	0	0	109,98	0	0	0,69
133	Чай с лимоном	200	200	0,22	4,06	13,3	52,58			4,06			15,16	7,14	5,6	0,58

147	Хлеб пшеничный	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33										
283	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7	1,4	
Итого				41,92	13,66	91,1	622,455	0,38	0,39	15,2	0	0,081	286,44	517,89	101,57	25,39	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

59	Борщ со сметаной	200	250	2,72	5,95	13,67	119,25	0,07	0,07	17,8			65,3			1,52	
96	Жаркое по домашнему	200	250	16,9	17,5	14,8	309,04	0,08	0,7	2,05	0	0	14,55	0	0	1,18	
122	Компот из сухофруктов	200	200	28,1	0	23,78	98,6	0,02	0	0	0	0	15,75	0	2	0,53	
147	Хлеб пшеничный	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33										
283	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7	1,4	
Итого				51,86	24,39	79,61	662,62	0,27	0,77	19,85		0,8	101,85	30,5	6,9	4,63	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

11	Овощи свежие с маслом растительным	60	600	3,0	13,9	9,3	140,7	0,04	0,04	41,0			61,2	40,6	21,0	0,72	
39	Суп крестьянский со сметаной	200	250	3,025	2,025	16,5	115,1	0,125	0,075	8,85	0	0	47,75	0	0	1,15	
282	Котлеты из говядины	80	100	15,53	11,78	16,07	231,67	0,1	0,17	0,15	0	0	43,5	0	0	1,5	
58	Картофельное пюре	150	180	3,9	5,61	9,64	148,6	0,12	12,6	3,76	0	0	66,09	0	0	0,88	
124	Компот из свежих яблок	200	200	7,76	7,76	17,86	69,36	0,006	0,004	3,2			14,22	2,14	4,14	0,48	
147	Хлеб пшеничный	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33										
283	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7	1,4	
Итого				37,355	42,015	96,73	841,16	0,491	12,89	56,96		0,8	239,06	73,24	31,84	6,13	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
18	Отварная свекла с растительным маслом	60	60	0,450	4,6	5,35	62,76	0,02	0,03	3,25			30,5	38,75	18,4	1,35
39	Щи из свежей капусты	200	250	6,6	4,7	18,4	167,4	0,1	0,1	31,4	0	0	40,4	0	0	0
90	Плов из говядины	130/80	130/80	15,8	14,3	30,1	175,5	0,02	0,02	0,50			6,30			0,62
118	Кисель	200	200	0	0	18	80	0,6	0,6	30,0	0	0,50	9,0	0	2	0
147	Хлеб пшеничный	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33									
283	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
Итого				26,99	24,54	99,21	621,39	0,84	0,75	65,15		0,58	92,5	69,25	27,1	3,37

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

10	Морковь тертая с сахаром	60	60	0,557	0,048	8,424	34,338	0,034	0,040	2,85			15,525			0,412
37	Суп гороховый вегетариан	200	250	7,15	0,6	20,15	12,35	0,25	0,07	5,32	0,02		59,8			
93	Бефстроганов в сметан.соусе	80	100	33,46	31,56	8,5	451,64	0,08	0,22	0,96	0	0	76,88	0	0	4,52
330	Отварное пшено с маслом сливочным	150	180	11,5	3,3	66,3	342	0,42	0,04	0	0	0	27	0	0	2,7
122	Компот из сухофруктов	200	200	28,1	0	23,78	98,6	0,02	0	0	0	0	15,75	0	2	0,53
147	Хлеб пшеничный	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33									
283	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
Итого				84,91	36,448	154,33	1074,658	0,904	0,307	9,13	0,2	0,8	201,205	30,5	6,9	9,562

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

59	Борщ со сметаной	200	250	2,72	5,95	13,67	119,25	0,07	0,07	17,8			65,3			1,52
90	Рыбные котлеты	90	100	25,35	0,89	6,47	125,91	0,02	0,16	0	0	0,01	43,20	273,8	23,83	0,37
76	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	7,14	7,36	19,48	181,29	0,03	0,06	0,39	0,05		147	97,63	12,02	0,69
118	Кисель	200	200	0	0	18	80	0,6	0,6	30,0	0	0,50	9,0	0	2	0

147	Хлеб пшеничный	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33									
283	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
Итого				39,35	15,14	84,98	642,18	0,82	0,89	48,19	0,05	1,31	270,8	401,93	44,55	3,98
День: 10																
Неделя: вторая																
Сезон: осенне - зимний																
Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
15	Салат витаминный	60	60	1,5	4,5	10,83	88,33	0,03	0,03	6,3			34,52			0,9
39	Суп с лапшой	200	250	2,875	2,75	17,875	110,0	0,1	0,075	6,6			15,1			0,85
123	Биточки куриные	80	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	0,12	1,34	0	0	16,9	143,4	18,3	1,23
283	Картофель отварной	150	180	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21			14,64			1,15
124	Компот из свежих яблок	200	200	7,76	7,76	17,86	69,36	0,006	0,004	3,2			14,22	2,14	4,14	0,48
147	Хлеб пшеничный	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33									
283	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
Итого				41,395	34,38	96,935	778,24	0,406	0,319	38,44		0,8	101,68	176,04	29,14	6,01
Итого				442,237	266,981	1024,29	7564,591	58,18	17,59	530,3	20,07	41,90	1655,2	1617,8	326,42	73,409
						9		7	7	4		1	2	3		

Использованная литература: Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений под редакцией доц.Коровка Л.С., Добросердова И.И. 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. 2005 г., 2007 г., 2011г.

Питание детей под редакцией М.И. Снегур, З.Т. Корешкова. 1988 г.

Организация питания под редакцией Г.И. Беленова, Т.А.Павлова. 2010 г.

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений , детских домов , детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова. ,Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина., А.С. Гришина., Е.В. Кашина. 2013 г.