муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» пст.Подь

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6C9036A4DE4170B8EA9317D75C0F114C
Владелец: Медведева Елена Валерьевна
Действителен: с 14.04.2022 до 08.07.2023

Утверждаю
Директор

_____/Е.В.Медведева/
«01» сентября 2022г.

Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ «СОШ» пст.Подзь
(горячие завтраки и обеды)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Меню составлено на основе Сборника технологических нормативов, рецептур и блюд кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь, 2001

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
	ЗАВТРАК													
№ 4	1.Салат из свежей капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	---	42,05	---	---	45,52	---	17,24	26,17
№ 100	2.Каша геркулесовая молочная с маслом	250	6,94	9,39	29,75	224,48	0,16	1,06	0,04	1,11	145,9	58,48	206,1	2,46
	3.Сыр	40	9,4	12,36	1,4	152	0,01	0,96	0,08	---	304	169,6	---	---
№ 344	4. Хлеб пшеничный с маслом	30/20	2,4	16,77	15,09	217,4	0,04	-----	0,1	-----	12,2	28,7	11,1	0,52
	5.Яйцо отварное	40	4,41	4	0,24	54,63	0,02	-----	0,12	-----	19,14	64,38	18,79	0,93
№265	6.Чай с лимоном	200/8	0,06	-----	15,22	58,27	-----	2,8	-----	-----	11,71	1,54	0,84	0,08
	ОБЕД													
№ 22	1.Салат из свеклы с чесноком	100	1,56	9,99	9,82	133,63	0,01	9,05	------	6,7	33,75	39,4	38,85	1,26
№ 43	2. Суп крестьянский с крупой	250	2,53	8,13	15,84	143,4	0,05	21,52	0,02	3,45	37,4	73,3	25,85	1,08
№ 171	3.Шницель мясной с соусом	100	13,95	15,01	16,56	253,89	0,04	2,11	0,03	0,39	32,77	155,04	19,05	1,95
№ 204	4.Макароны отв.	200	7,12	8,03	51,21	293,08	0,11	------	0,04	1,42	14,22	60,87	11,15	0,82
№ 254	5.Компот из свежих яблок	200	0,76	---	23,85	94,1	0,02	10	---	---	24,7	22	16,4	1,6
	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,045	------	------	------	7,8	24,9	10,5	0,48
	7. Хлеб ржаной	30	2,28	0,31	25,44	59,4	0,05	------	------	------	8,44	33,4	13,83	0,63

2 день														
	ЗАВТРАК													
№ 15	1.Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,02	6,37	---	6,7	15,47	38,22	---	0,45
№ 162	2.Гуляш из говядины	120	21,97	20,28	5,36	291,04		4,26			17,19		25,86	3,25
№ 196	3.Греча отварная	200	11,64	9,81	62,64	367,24	0,48	------	0,04	------	66,38	275,87	90,43	7,37
№ 243	4.Какао с молоком	200	4,85	5,03	32,45	187,55	0,04	1,3	0,03	0,12	158,7	156,9	22,7	0,78
	5.Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	------	------	------	15,6	49,8	21	0,96
	ОБЕД													
№ 18	1.Салат из свежих помидоров	100	0,54	9,99	3,82	107,19	0,05	22,75	---	7,05	12,74	23,66	18,2	1,27
№ 27	2.Борщ со сметаной	250	2	6	13,48	113,59	0,03	22,77	0,02	2,1	47,74	51,67	32,32	1,16
№ 146	3.Рыба запеченная с соусом	100	13,73	9,73	3,75	156,8	0,05	------	0,02	3,4	2	5,25	48,26	0,73
№ 216	4.Пюре картофельное	200	4,25	8,54	34,58	224,16	0,2	33,9	0,04	0,18	55,08	126,45	43,11	1,55
№ 255	5.Компот из кураги	200	1	------	29,97	119,35	0,03	300	---	0,42	16,8	5	5	7,04
	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,045	------	------	------	7,8	24,9	10,5	0,48
	7. Хлеб ржаной	30	2,28	0,31	25,44	59,4	0,05	------	------	------	8,44	33,4	13,83	0,63

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день														
	ЗАВТРАК													
№ 23	1.Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,58	11,23	14,46	170,02	0,12	19	0,03	7,28	28,26	80,94	27,98	1,03
№ 99	2.Каша пшеничная молочная с маслом	250	6,15	7,8	39,73	244,1	0,08	1	0,04	0,09	130,2	135,6	28,55	1,2
№ 135	3.Пудинг творожный со сгущ.молоком	200	22,45	31,6	61,21	589,3	0,12	1,06	0,16	-----	342,94	400,63	57,54	1,53
№ 258	4.Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118	0,03	1	0,02	0,09	122,2	91,58	14,2	0,14
	5.Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	------	------	------	15,6	49,8	21	0,96
	ОБЕД													
№ 24	1.Сельдь с картофелем	100	5,10	12,66	11,74	181,42	0,03	3,28	0,03	2,08	25,37	42,01	39,44	1,01
№ 34	2.Рассольник	250	2,85	8,12	20,07	161	0,09	16,02	0,02	3,49	28,3	76,95	27,15	1,2
№ 192	3.Курица отварная с соусом	100	18,36	22,52	1,12	63,51	0,07	4,6	0,09	0,01	25,47	232,9	30,46	3,08
№ 201	4.Рис отварной	200	5,09	7,85	55,73	299,88	0,05	----	0,04	0,32	19,26	71,55	15,39	1,3
№ 254	5.Компот из свежих плодов	200	0,16	-------	14,49	74,5	------	5,2	------	------	6,7	4,4	3,6	0,92
	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,045	------	------	------	7,8	24,9	10,5	0,48
	7. Хлеб ржаной	30	2,28	0,31	25,44	59,4	0,05	------	------	------	8,44	33,4	13,83	0,63

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день														
	ЗАВТРАК													
№ 22	1.Салат из свеклы с чесноком	100	1,56	9,99	9,82	133,63	0,01	9,05	------	6,7	33,75	39,4	38,85	1,26
№ 191	2.Плов из куры	180	37,23	45,13	40,89	708,96	1,31	1,65	1,28	7,67	50,22	479,5	65,69	6,61
№ 269	3.Чай с молоком	200	2,24	2,56	16,73	95,02	0,03	0,8	0,02	0,08	97,06	72,8	11,2	0,11
	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,045	------	------	------	7,8	24,9	10,5	0,48
	ОБЕД													
№ 4	1.Салат из свежей капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	---	42,05	---	---	45,52	---	17,24	26,17
№ 39	2.Суп с макарон. изд.	250	2,92	2,43	24,17	132,22	0,16	20,25	0,01	0,36	24,42	66,58	26,28	1,03
№ 171	3.Шницель мясной с соусом	100	13,95	15,01	16,56	253,89	0,04	2,11	0,03	0,39	32,77	155,04	19,05	1,95
№ 196	4.Греча отварная	200	11,64	9,81	62,64	367,24	0,48	------	0,04	------	66,38	275,87	90,43	7,37
№ 256	5.Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,26	---	25,86	99,97	---	9,3	---	---	11,2	7,04	5,34	1,2
	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,045	------	------	------	7,8	24,9	10,5	0,48
	7. Хлеб ржаной	30	2,28	0,31	25,44	59,4	0,05	------	------	------	8,44	33,4	13,83	0,63

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день														
	ЗАВТРАК													
№ 18	1.Салат из свежих помидоров	100	0,54	9,99	3,82	107,19	0,05	22,75	---	7,05	12,74	23,66	18,2	1,27
№ 103	2.Каша пшенная с молоком	250	7,65	8,5	37,48	248,16	0,27	1	0,04	0,09	134	185,9	54,66	2,92
№ 297	3.Блинчики с маслом	100/20	10,41	13,2	55,42	368,81	0,11	1,34	0,05	2,31	230,7	213,7	35,89	0,87
№265	4.Чай с лимоном	200/8	0,06	-----	15,22	58,27	-----	2,8	-----	-----	11,71	1,54	0,84	0,08
	5.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,045	------	------	------	7,8	24,9	10,5	0,48
	ОБЕД													
№ 15	1.Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,02	6,37	---	6,7	15,47	38,22	---	0,45
№ 55	2.Щи из свежей капусты	250	2,22	8,03	10,97	123,13	0,06	36,79	0,02	3,46	50,22	53,85	22,92	1,08
№ 189	3.Биточки куриные с соусом	100	11,72	18,68	9,81	252,24	0,37	0,18	0,41	0,01	54,45	159,44	20,36	1,76
№ 204	4.Макароны отв.	200	7,12	8,03	51,21	293,08	0,11	------	0,04	1,42	14,22	60,87	11,15	0,82
№ 247	5.Кисель	200	1,36	-----	39,01	153,59	0,12	5,75	82,19	0,82	8,84	7,92	8,4	0,34
	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,045	------	------	------	7,8	24,9	10,5	0,48
	7. Хлеб ржаной	30	2,28	0,31	25,44	59,4	0,05	------	------	------	8,44	33,4	13,83	0,63

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день														
	ЗАВТРАК													
№ 15	1.Салат из свежих огурцов	100	0,63	9,99	1,63	99	0,02	6,37	---	6,7	15,47	38,22	---	0,45
№ 44	2.Суп молочный рисовый	250	6,13	7,76	24,25	186,07	0,06	1,75	0,04	0,15	216,6	176,7	28,24	0,48
	3.Сыр	40	9,4	12,36	1,4	152	0,01	0,96	0,08	---	304	169,6	---	---
№ 344	4. Хлеб пшеничный с маслом	30/20	2,4	16,77	15,09	217,4	0,04	-----	0,1	-----	12,2	28,7	11,1	0,52
	5.Яйцо отварное	40	4,41	4	0,24	54,63	0,02	-----	0,12	-----	19,14	64,38	18,79	0,93
№ 269	6.Чай с молоком	200	2,24	2,56	16,73	95,02	0,03	0,8	0,02	0,08	97,06	72,8	11,2	0,11
	ОБЕД													
№ 4	1.Салат из свежей капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	---	42,05	---	---	45,52	---	17,24	26,17
№ 37	2.Суп гороховый	250	6,02	4,5	23,28	152,22	0,24	15,25	0,02	0,89	38,22	88,82	36,57	2,1
№ 170	3.Котлета из говядины с соусом	100	12,06	17,98	3,32	223,79	0,04	16,61	0,08	0,68	35,58	140,44	43,63	2,64
№ 196	4.Греча отварная	200	11,64	9,81	62,64	367,24	0,48	------	0,04	------	66,38	275,87	90,43	7,37
№ 251	5.Компот из апельсинов	200	0,36	---	23,32	88,4	0,01	24	---	0,08	14	9,2	5,2	0,18
	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,045	------	------	------	7,8	24,9	10,5	0,48
	7. Хлеб ржаной	30	2,28	0,31	25,44	59,4	0,05	------	------	------	8,44	33,4	13,83	0,63

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день														
	ЗАВТРАК													
№ 1	1.Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,12	19	0,03	7,28	28,26	80,94	27,98	1,03
№193	2.Суфле из говядины	75	18,93	20,06	8,57	189,98	0,06	1,25	0,08	1,5	109,06	253,48	35,43	2,53
№ 216	3.Пюре картофельное	200	4,25	8,54	34,58	224,16	0,2	33,9	0,04	0,18	55,08	126,45	43,11	1,55
№ 243	4.Какао с молоком	200	4,85	5,03	32,45	187,55	0,04	1,3	0,03	0,12	158,7	156,9	22,7	0,78
	5.Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	------	------	------	15,6	49,8	21	0,96
	ОБЕД													
№ 18	1.Салат из свежих помидоров	100	0,54	9,99	3,82	107,19	0,05	22,75	---	7,05	12,74	23,66	18,2	1,27
№ 35	2.Свекольник	250	2,62	8,04	19,4	156,83	0,06	17,49	0,02	3,48	45,71	72,61	43,48	1,56
№ 144	3.Котлета рыбная с соусом	100	11,19	4,47	10,92	126,99	0,05	2,05	0,03	0,34	19,71	31,47	37,81	0,84
№ 201	4.Рис отварной	200	5,09	7,85	55,73	299,88	0,05	----	0,04	0,32	19,26	71,55	15,39	1,3
№ 251	5.Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	-------	6,71	102,2	------	27,9	------	------	18,8	4,4	7,9	0,84
	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,045	------	------	------	7,8	24,9	10,5	0,48
	7. Хлеб ржаной	30	2,28	0,31	25,44	59,4	0,05	------	------	------	8,44	33,4	13,83	0,63

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8 день														
	ЗАВТРАК													
№ 4	1.Салат из свежей капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	---	42,05	---	---	45,52	---	17,24	26,17
№ 103	2. Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,1	9,5	42	286,2	0,1	1,02	0,04	0,19	131,19	133,95	28,69	1,16
№ 136	3.Сырники со сгущ.молоком	170	22,89	45,04	32,99	625,92	0,1	0,77	0,25	4,05	251,7	348,9	40,45	1,1
№ 258	4.Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118	0,03	1	0,02	0,09	122,2	91,58	14,2	0,14
	5.Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	------	------	------	15,6	49,8	21	0,96
	ОБЕД													
№ 18	1.Салат из свежих помидоров	100	0,54	9,99	3,82	107,19	0,05	22,75	---	7,05	12,74	23,66	18,2	1,27
№ 27	2.Борщ	250	12	6	13,48	113,59	0,03	22,77	0,02	2,1	47,74	51,67	32,32	1,16
№ 182	3.Тефтели мясные с соусом	100	10,18	15,85	14,06	236,79	0,03	4,05	0,06	0,38	17,52	117,58	15,01	1,66
№ 204	4.Макароны отварные	200	7,12	8,03	51,21	293,08	0,11	------	0,04	1,42	14,22	60,87	11,15	0,82
№ 254	5.Компот из свежих яблок	200	0,76	---	23,85	94,1	0,02	10	---	---	24,7	22	16,4	1,6
	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,045	------	------	------	7,8	24,9	10,5	0,48
	7. Хлеб ржаной	30	2,28	0,31	25,44	59,4	0,05	------	------	------	8,44	33,4	13,83	0,63

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день														
	ЗАВТРАК													
№ 17	1.Салат из св. помидор. с перцем	100	0,76	9,99	3,93	108,32	0,04	48,3	---	0,23	22,91	23,46	15,98	1,11
№ 171	2.Шницель мясной с соусом	100	13,95	15,01	16,56	253,89	0,04	2,11	0,03	0,39	32,77	155,04	19,05	1,95
№ 204	3.Макароны отв.	200	7,12	8,03	51,21	293,08	0,11	------	0,04	1,42	14,22	60,87	11,15	0,82
№ 269	4.Чай с молоком	200	2,24	2,56	16,73	95,02	0,03	0,8	0,02	0,08	97,06	72,8	11,2	0,11
№344	5. Хлеб пшеничный с маслом	30/20	2,4	16,77	15,09	217,4	0,04	-----	0,1	-----	12,2	28,7	11,1	0,52
	ОБЕД													
№ 15	1.Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,02	6,37	---	6,7	15,47	38,22	---	0,45
№ 55	2.Щи из свежей капусты	250	2,22	8,03	10,97	123,13	0,06	36,79	0,02	3,46	50,22	53,85	22,92	1,08
№ 163	3.Рагу овощное с курицей	220	22,34	28,06	41,96	500,47	0,9	39,44	0,67	7,18	59,1	296,91	61,33	5,18
№ 256	4.Компот из св.яблок с лимоном	200	0,26	-------	25,86	99,97	------	9,3	------	------	11,2	4,4	5,34	1,2
	5.Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	------	------	------	15,6	49,8	21	0,96
	6. Хлеб ржаной	30	2,28	0,31	25,44	59,4	0,05	------	------	------	8,44	33,4	13,83	0,63

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 день														
	ЗАВТРАК													
№ 1	1.Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,12	19	0,03	7,28	28,26	80,94	27,98	1,03
№ 98	2.Каша манная молочная с маслом	250	6,49	7,72	32,73	218,11	0,07	1,06	0,04	0,09	135,7	123,5	24,29	0,83
№ 287	3.Коржик молочный	60	4,06	7,43	42,4	242,15	0,05	0,06	0,05	----	15,61	37,69	8,1	0,54
№ 258	4.Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118	0,03	1	0,02	0,09	122,2	91,58	14,2	0,14
	5.Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	------	------	------	15,6	49,8	21	0,96
	ОБЕД													
№ 4	1.Салат из свежей капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	---	42,05	---	---	45,52	---	17,24	26,17
№ 35	2.Свекольник	250	2,62	8,04	19,4	156,83	0,06	17,49	0,02	3,48	45,71	72,61	43,48	1,56
№ 189	3.Биточки куриные с соусом	100	11,72	18,68	9,81	252,24	0,37	0,18	0,41	0,01	54,45	159,4	20,36	1,76
№ 216	4.Пюре картофельное	200	4,25	8,54	34,58	224,16	0,2	33,9	0,04	0,18	55,08	126,45	43,11	1,55
№ 255	5.Компот из кураги	200	1	------	29,97	119,35	0,03	300	---	0,42	16,8	5	5	7,04
	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,045	------	------	------	7,8	24,9	10,5	0,48
	7. Хлеб ржаной	30	2,28	0,31	25,44	59,4	0,05	------	------	------	8,44	33,4	13,83	0,63