

**ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
С.ПАШИНО «ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Д.КУВАКУШ»
АФАНАСЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Утверждаю
Директор школы
_____ В.В.Чубарева
Приказ № 53-КУ от «30»08. 2024г

Примерное десятидневное меню
возраст от 11 лет и старше
сезон осень-зима

Кувакуш, 2024г.

3 день обед

54-3с	рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33	26,25	24,75	0,89	0,08	0,07	6,93
54-8м	тефтели из говядины (паровые)	100	13,7	11,8	8,3	195,2	18,3	18,3	2	0,07	0,08	1,32
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4	18	144	4,85	0,25	0,14	0
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
54-11з	салат из моркови с яблоком	100	1	10,3	7,3	123,7	22,7	26	1	0	0	6
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,77	0	0,01	1,16
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			32,78	37,85	113,47	917,83	113,83	250,05	11,10	0,51	0,35	16,48
итого			32,78	37,85	113,47	917,83	113,83	250,05	11,10	0,51	0,35	16,48
итого в %			40	62	187	1459	410	200	10	1	1	22

4 ДЕНЬ

Обед

54-10с	суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,3	12,88	118,5	34,25	0,75	0,7	0,05	0,05	8,03
54-25м	курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8	21,7	111,7	1,9	0,07	0,08	3,6
54-11г	картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	46,8	33,6	1,24	0,14	0,13	12,24
54-13з	салат из свеклы отварной	100	1,3	4,7	7,7	76	32	18,3	1,33	0	0	3,7
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	0,09	0	0	0,02
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			47,32	20,58	113,10	817,00	213,15	208,05	7,28	0,42	0,34	27,59
итого			47,32	20,58	113,10	817,00	213,15	208,05	7,28	0,42	0,34	27,59
итого в %			77	46	163	1340	793	224	11	1	1	97

5 ДЕНЬ

обед

54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8	42	24	1,09	0,04	0,05	8,45
54-4м	котлета из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295	40	26,67	2,67	0	0,17	0,17
54-1г	макароны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	14,4	8,64	0,88	0,07	0,04	0
20/2012	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	23,23	23,35	0,73	0,05	0,05	3,75
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	0,79	0,01	0,01	1,6
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			37,50	35,55	136,35	1010,20	209,71	132,16	8,39	0,34	0,40	15,04
итого			37,50	35,55	136,35	1010,20	209,71	132,16	8,39	0,34	0,40	15,04
итого в %			82	76	68	72	32	88	117	47	48	42
итого в среднем с 1 по 5 день %			82	61	61	63	28	125	114	56	42	73

6 ДЕНЬ

обед

54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	17,25	26	1,08	0,11	0,07	8,6
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
54-11г	картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	46,8	33,6	1,24	0,14	0,13	12,24
54-4м	котлета из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295	40	26,67	2,67	0	0,17	0,17
	сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			34,67	28,48	132,47	917,10	150,13	140,67	7,82	0,44	0,47	26,08
итого			34,67	28,48	132,47	917,10	150,13	140,67	7,82	0,44	0,47	26,08
итого в %			56	63	191	1504	559	151	11	1	2	92

7 ДЕНЬ

обед												
54-3с	рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33	26,25	24,75	0,89	0,08	0,07	6,93
54-5м	котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	30	63,33	1,33	0	0	0,67
54-21г	горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,8	93,6	84	5,34	0,53	0,14	0
54-7з	салат из белокачанной капусты	100	2,7	10,3	10,3	143	67	25,3	1	0	0	58
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0	0,01	0,04
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			49,02	23,71	135,15	936,83	249,75	242,78	11,31	0,77	0,30	65,64
итого			49,02	23,71	135,15	936,83	249,75	242,78	11,31	0,77	0,30	65,64
итого в %			107	50	67	66	38	162	157	107	36	182

8 ДЕНЬ

обед												
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,6	90,1	46,75	16,5	0,6	0,03	0,04	13,45
54-6м	биточек из говядины	100	18,30	17,50	16,50	295,00	40,00	26,70	2,70	0,00	0,20	0,20
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4	18	144	4,85	0,25	0,14	0
16/2012	салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	0,09	0	0	0,02
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			40,93	37,95	156,56	1115,70	210,53	268,80	11,25	0,49	0,52	16,47
итого			40,93	37,95	156,56	1115,70	210,53	268,80	11,25	0,49	0,52	16,47
итого в %			51	65	230	1683	720	222	10	1	1	22

9 ДЕНЬ

обед

54-10с	суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,3	12,88	118,5	34,25	0,75	0,7	0,05	0,05	8,03
54-7р	рыба припущенная в молоке (минтай)	100	13,2	7,5	2,8	131,7	68,33	45	0,73	0,08	0,12	1,13
54-1г	макаронные отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	14,4	8,64	0,88	0,07	0,04	0
27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	8
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,77	0	0,01	1,16
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			31,72	26,88	121,40	844,00	176,79	117,49	6,51	0,40	0,33	19,39
итого			31,72	26,88	121,40	844,00	176,79	117,49	6,51	0,40	0,33	19,39
итого в %			69	57	60	60	27	78	90	56	39	54
10 ДЕНЬ												
обед												
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8	42	24	1,09	0,04	0,05	8,45
54-11р	тефтели рыбные (минтай)	100	12,8	8	12,7	173,8	45	38,33	0,97	0,08	0,08	0,7
54-6г	рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2	8,28	28,8	0,59	0,04	0,04	0
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	0,09	0	0	0,02
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			28,25	21,21	139,72	859,50	177,36	139,63	4,97	0,33	0,25	10,24
итого			28,25	21,21	139,72	859,50	177,36	139,63	4,97	0,33	0,25	10,24
итого в %			61	45	70	61	27	93	69	46	30	28
итого в среднем с 6 по 10 день %			80	59	68	66	29	121	116	68	45	77

Для приготовления блюд

используются:

- соль йодированная

В меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по

пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп

2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот

3. Блюда из котлетной массы на натуральные

4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов

5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки