

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с. Пашино Афанасьевского муниципального округа Кировской области

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ с. Пашино

_____ Н.Г. Меркучев

" ____ " _____ 2023 г.

**Десятидневное меню школьных обедов
для организации питания обучающихся 1-4 классов
филиала МБОУ СОШ с. Пашино "ООШ д. Кувакуш"
на сезон осень - зима**

Примерное десятидневное меню школьных завтраков

возрастная категория 7-11 лет

сезон осень-зима

Сборники технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания 2012, 2014 гг

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,50	17,70	12,70	262,00	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,96	5,4	5,46	74,4	25,5	8,92	0,61	0,02	0,02	10,5
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			23,34	35,07	100,67	806,70	101,65	108,74	6,26	0,39	0,29	27,30
итого			23,34	35,07	100,67	806,70	101,65	108,74	6,26	0,39	0,29	27,30
итого в %			51	75	50	57	15	72	87	54	34	76
2 ДЕНЬ												
завтрак												
83/2012	котлета рыбная	90/5	14,51	15,98	11,59	249,75	44,74	28,68	1,27	0,17	0,14	0,34
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	8
269/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			24,50	23,52	102,25	710,08	135,60	129,86	4,87	0,40	0,29	16,82
итого			24,50	23,52	102,25	710,08	135,60	129,86	4,87	0,40	0,29	16,82
итого в %			53	50	51	50	21	87	68	55	34	47
3 ДЕНЬ												
завтрак												
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	90/36	12,7	10,5	10,9	189	39,5	26,6	1,2	0,1	0,1	3,2
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0

99/2012	котлета из говядины	90/36	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1	0,07	0,1	0,81
131/2012	карофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
фев.12	бутерброд масло с сыром	30/10/15	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17	0,6	0,04	0,007	0,05
	сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
итого за приём пищи			28,60	27,60	89,10	718,50	263,31	104,13	4,63	0,35	0,29	11,08
ИТОГО			28,60	27,60	89,10	718,50	263,31	104,13	4,63	0,35	0,29	11,08
ИТОГО в %			62	59	44	51	40	69	64	49	35	31
7 ДЕНЬ												
завтрак												
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,50	17,70	12,70	262,00	18,23	18,78	1,49	0,02	0,06	0,00
161/2012	пюре гороховое	150/5	15,08	4,92	35,42	248,33	84,17	76,24	4,96	0,52	0,11	0
6/2012	салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
итого за приём пищи			32,88	26,85	89,62	725,83	166,69	135,10	8,26	0,65	0,25	18,16
ИТОГО			32,88	26,85	89,62	725,83	166,69	135,10	8,26	0,65	0,25	18,16
ИТОГО в %			71	57	45	51	25	90	115	91	30	50
8 ДЕНЬ												
завтрак												
99/2012	шницель	90/36	13,80	11,10	11,10	200,00	25,42	20,87	1,00	0,07	0,10	0,81
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
16/2012	салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,42	17,1	0,33	0,02	0,03	1,04
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			29,50	19,97	120,16	768,63	102,27	212,17	7,76	0,41	0,34	2,17
ИТОГО			29,50	19,97	120,16	768,63	102,27	212,17	7,76	0,41	0,34	2,17
ИТОГО в %			64	42	60	55	15	141	108	57	40	6
9 ДЕНЬ												
завтрак												
77	рыба припущенная	90/40	31,5	16	2,5	280	18,78	26,94	0,6	0,18	0,16	0,26

202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,50	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0,00
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		23,84	18,82	84,46	599,03	63,33	53,78	3,33	0,23	0,18	6,13
	ИТОГО		23,84	18,82	84,46	599,03	63,33	53,78	3,33	0,23	0,18	6,13
	ИТОГО в %		52	40	42	42	10	36	46	32	21	17
10 ДЕНЬ												
завтрак												
87/2012	тефтели рыбные	100/40	23,13	20,38	17,88	348,75	35,78	25,25	0,90	0,14	0,13	3,63
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
	бутерброд с маслом и сыром	30	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17	0,6	0,04	0,007	0,05
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	итого за приём пищи		31,20	24,61	106,25	767,08	134,77	126,94	3,88	0,31	0,27	12,43
	ИТОГО		31,20	24,61	106,25	767,08	134,77	126,94	3,88	0,31	0,27	12,43
	ИТОГО в %		68	52	53	54	20	85	54	43	32	35

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