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

УТ	ВЕРЖДАН	O:
Диј	ректор МБ	ОУ СОШ с. Пашино
		Н.Г. Меркучен
"	11	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, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания 2012, 2014 гг

№	прием пищи, наименование блюда	масса	пище	вые веще	ства (г)	энергетическая ценность	минера	льные эле мг	ементы,	ВИ	витамины, мг	
рецептуры	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Mg	Fe	\mathbf{B}^{1}	B^2	С
			l .	1 ДЕНІ	•							
				завтраі	c							
125/2012	котлета рубленная из куры	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
		23,34	35,07	100,67	806,70	101,65	108,74	6,26	0,39	0,29	27,30	
			23,34	35,07	100,67	806,70	101,65	108,74	6,26	0,39	0,29	27,30
	итого в				50	57	15	72	87	54	34	76
				2 ДЕНІ	•							
				завтраі	¢							
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				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
	и	того в %	53	50	51	50	21	87	68	55	34	47
				3 ДЕНІ	•							
				завтраі	c							
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

	бутерброд масло с сыром	30	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17	0,6	0,04	0,05	
18/2012	салат из моркови с яблоками	60	0,54	2,04	5,04	40,2	11,48	13,86	0,47	0,02	0,02	1,26
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	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		31,96	28,03	97,29	768,03	247,22	203,73	7,68	0,42	0,33	4,98
		итого	31,96	28,03	97,29	768,03	247,22	203,73	7,68	0,42	0,33	4,98
	И	гого в %	69	60	48	54	37	136	107	58	39	14
				4 ДЕНЬ	•							
			1 1	завтран	¢		ı			1		T
120/2012	кура отварная	100	24,70	19,10	11,50	319,00	52,60	33,60	2,69	0,09	0,12	4,96
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
25/2012	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,8	66	22,29	12,1	0,78	0,01	0,02	5,44
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 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		32,52	30,64	82,11	730,80	155,07	109,73	5,84	0,30	0,31	16,94
		итого	32,52	30,64	82,11	730,80	155,07	109,73	5,84	0,30	0,31	16,94
	и	гого в %	71	65	41	52	23	73	81	41	37	47
				5 ДЕНЬ	•							
			, ,	завтран	c							
99/2012	котлета из говядины	90/36	13,80	11,10	11,10	200,00	25,42	20,87	1,00	0,07	0,10	0,81
202/2012	макаронные изделия	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
20/2012	салат "здоровье"	80	1,6	3,6	5,7	62	18,58	18,68	0,58	0,04	0,04	3
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
	ASICO PARATOTI			0.07	1401	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	07,0						0
	•	30 10	2,28 0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	U
	хлеб пшеничный					·	2,4 69,54	0,3 60,79	0,02 3,62	0,23	0,19	5,41
	хлеб пшеничный масло сливочное		0,13	7,25	0,09	66,1				1		
	хлеб пшеничный масло сливочное итого за приём пищи	10	0,13 23,51	7,25 26,49	0,09 82,33	66,1 659,73	69,54	60,79	3,62	0,23	0,19	5,41
	хлеб пшеничный масло сливочное итого за приём пищи	10 итого гого в %	0,13 23,51 23,51	7,25 26,49 26,49	0,09 82,33 82,33	66,1 659,73 659,73	69,54 69,54	60,79 60,79	3,62 3,62	0,23 0,23	0,19 0,19	5,41 5,41
	хлеб пшеничный масло сливочное итого за приём пищи итого за приём пищи	10 итого гого в %	0,13 23,51 23,51 51	7,25 26,49 26,49 56	0,09 82,33 82,33 41 46	66,1 659,73 659,73 47	69,54 69,54 11	60,79 60,79 41	3,62 3,62 50	0,23 0,23 32	0,19 0,19 23	5,41 5,41 15

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
120	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
	И	гого в %	62	59	44	51	40	69	64	49	35	31
				7 ДЕНЬ)							
				завтран	c							
125/2012	котлета рубленая из куры	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
	И	гого в%	71	57	45	51	25	90	115	91	30	50
				8 ДЕНЬ	•							
				завтран	¢							
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
	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
165/2012	1 1			2.7	0.7	60	12,42	17,1	0,33	0,02	0,03	1,04
165/2012 16/2012	салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	00	12,12					0.00
16/2012	·	60 200	0,6	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	салат из моркови		0,6 1 3,40					18,27 23,00	0,61 1,15	0,01	0,03	0,32
16/2012	салат из моркови компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	·	· ·		· ·	<u> </u>
16/2012	салат из моркови компот из сухофруктов хлеб ржаной	200 50 30	1 3,40	0,05 0,60	27,5 23,20	110 107,50	28,69 15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
16/2012	салат из моркови компот из сухофруктов хлеб ржаной хлеб пшеничный	200 50 30	1 3,40 2,28	0,05 0,60 0,27	27,5 23,20 14,91	110 107,50 67,8	28,69 15,00 7,8	23,00 10,5	1,15 0,48	0,08	0,05 0,024	0,00
16/2012	салат из моркови компот из сухофруктов хлеб ржаной хлеб пшеничный итого за приём пищи	200 50 30	1 3,40 2,28 29,50	0,05 0,60 0,27 19,97	27,5 23,20 14,91 120,16	110 107,50 67,8 768,63	28,69 15,00 7,8 102,27	23,00 10,5 212,17	1,15 0,48 7,76	0,08 0,048 0,41	0,05 0,024 0,34	0,00 0 2,17
16/2012	салат из моркови компот из сухофруктов хлеб ржаной хлеб пшеничный итого за приём пищи	200 50 30 итого	1 3,40 2,28 29,50 29,50	0,05 0,60 0,27 19,97 19,97	27,5 23,20 14,91 120,16 120,16 60	110 107,50 67,8 768,63 768,63	28,69 15,00 7,8 102,27 102,27	23,00 10,5 212,17 212,17	1,15 0,48 7,76 7,76	0,08 0,048 0,41 0,41	0,05 0,024 0,34 0,34	0,00 0 2,17 2,17
16/2012	салат из моркови компот из сухофруктов хлеб ржаной хлеб пшеничный итого за приём пищи	200 50 30 итого	1 3,40 2,28 29,50 29,50	0,05 0,60 0,27 19,97 19,97 42	27,5 23,20 14,91 120,16 120,16 60	110 107,50 67,8 768,63 768,63	28,69 15,00 7,8 102,27 102,27	23,00 10,5 212,17 212,17	1,15 0,48 7,76 7,76	0,08 0,048 0,41 0,41	0,05 0,024 0,34 0,34	0,00 0 2,17 2,17

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
		23,84	18,82	84,46	599,03	63,33	53,78	3,33	0,23	0,18	6,13	
	итого в %				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