

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 5-9 классов
филиала МБОУ СОШ с. Пашино "ООШ д. Кувакуш"
на сезон осень - зима**

возрастная категория 12 лет и старше

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												
обед												
81/2012	Суп картофельный с бобовыми	250	5,13	5,35	16,13	133,25	50,28		1,34	0,15		5,83
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	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
08/2012	салат из белокачанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	124	42,5	14,81	1,02	0,03	0,03	17,5
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	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			25,42	38,88	113,92	900,40	124,25	122,73	7,06	0,43	0,31	34,30
ИТОГО			25,42	38,88	113,92	900,40	124,25	122,73	7,06	0,43	0,31	34,30
ИТОГО в %			55	83	57	64	19	82	98	60	37	95
2 ДЕНЬ												
обед												
52/2012	суп щи из свежей капусты с картофелем	250/11	1,75	5,85	8,45	93,5	32,56	19,11	0,71	0,05	0,05	12,02
83/2012	котлета рыбная	100/7,5	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,9	0,07	10,17
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
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	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			28,65	28,26	124,00	854,90	165,56	158,06	6,12	1,28	0,33	18,55
ИТОГО			28,65	28,26	124,00	854,90	165,56	158,06	6,12	1,28	0,33	18,55
ИТОГО в %			43	59	201	1483	810	154	6	2	1	56

итого за приём пищи			29,09	23,94	98,06	720,40	82,61	75,34	4,31	0,28	0,24	6,36
итого			29,09	23,94	98,06	720,40	82,61	75,34	4,31	0,28	0,24	6,36
итого в %			63	51	49	51	13	50	60	39	29	18
итого в среднем с 1 по 5 день %			73	70	54	61	20	98	96	79	42	46
6 ДЕНЬ												
обед												
59/2012	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,5	18,8	111,5	13,7	20,92	0,87	0,09	0,05	6,6
99/2012	котлета, биточек, шницель	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,01
131	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
	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			29,07	21,26	103,20	717,00	117,87	110,95	5,15	0,41	0,35	11,23
итого			29,07	21,26	103,20	717,00	117,87	110,95	5,15	0,41	0,35	11,23
итого в %			38	39	150	1100	489	106	7	1	1	29
7 ДЕНЬ												
обед												
56/2012	рассольник ленинградский	250/10	2,15	5,3	15,4	120	15,59	22,5	0,85	0,08	0,06	6,7
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
161/2012	пюре гороховое	180/5	18,1	5,9	42,5	298	101	91,49	5,95	0,62	0,13	0
6/2012	салат из белокачанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	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			40,02	29,21	123,32	905,40	209,19	173,21	10,29	0,88	0,34	23,03
итого			40,02	29,21	123,32	905,40	209,19	173,21	10,29	0,88	0,34	23,03
итого в %			87	62	61	64	32	115	143	122	40	64
8 ДЕНЬ												
обед												
52/2012	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,75	5,85	8,45	93,5	32,56	19,11	0,71	0,05	0,05	12,02
99/2012	шницель	100/40	15,50	12,50	12,50	225,00	28,60	23,50	1,10	0,10	0,10	0,90
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	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
278/2012	компот из сухфруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	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			35,40	24,55	148,56	943,90	124,92	263,38	9,54	0,53	0,40	2,95
итого			35,40	24,55	148,56	943,90	124,92	263,38	9,54	0,53	0,40	2,95
итого в %			53	51	241	1638	611	257	10	1	1	9
9 ДЕНЬ												
обед												
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8
92/2012	рыба припущенная	100/50	31,5	16	2,5	280	18,78	26,94	0,6	0,18	0,16	0,26
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	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
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	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			14,82	11,22	106,22	577,40	63,50	63,31	4,18	0,26	0,13	8,52
итого			14,82	11,22	106,22	577,40	63,50	63,31	4,18	0,26	0,13	8,52
итого в %			32	24	53	41	10	42	58	36	15	24
10 ДЕНЬ												
обед												
54/2012	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,35	8,25	13,6	137,5	50,6	25,18	1,14	0,05	0,08	8,19
87/2012	тефтели рыбные	100/40	23,13	20,38	17,88	348,75	35,78	25,25	0,9	0,14	0,13	3,63
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
278/2012	компот из с/фр	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	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			35,65	25,81	138,30	919,15	159,23	157,62	4,99	0,40	0,31	14,12
итого			35,65	25,81	138,30	919,15	159,23	157,62	4,99	0,40	0,31	14,12
итого в %			78	55	69	65	24	105	69	56	37	39
итого в среднем с 6 по 10 день %			67	48	62	58	20	102	95	69	36	33

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