

Утверждаю

Директор

Белохолуницкого района

Кировской области

Бурмистров С.В.

(ф.и.о.)

14 марта 2024г.

Примерное десятидневное меню 1 - 4 классы весна- лето

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы				Рецепт
		Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	
Понедельник										
Завтрак										
Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,80	6,36	0,00	11,40	9,00	0,42 43/2021
Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	0,30	28,50	25,50	36,00	2,34 620/2014
Макароны отварные	150	5,51	6,33	29,49	194,06	0,00	17,82	7,50	11,88	1,05 №256/2021
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57	27,23	0,00	0,00	4,20	7,50	0,82 №457/2021
Хлеб ржано- пшеничный	40	1,92	0,72	19,92	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00
Итого		22,69	26,73	79,00	658,69	6,66	46,32	93,40	73,98	4,63
вторник										
Завтрак										
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,60	4,62	0,00	12,00	20,40	0,78 №26/2021
Тефтели рыбные	140	11,91	5,30	14,80	151,28	0,70	13,41	24,71	47,21	0,96 №516/2014
Рис отварной	150	3,72	6,97	38,76	213,16	0,00	27,00	27,15	17,25	0,10 №385/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69 №495/2021
Хлеб ржано- пшеничный	40	1,92	0,72	19,92	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00
Итого		18,99	16,75	95,42	577,87	5,52	40,41	123,06	114,56	2,53

[illegible]

[illegible]

Хлеб ржано- пшеничный	40	1,92	0,72	19,92	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00	
итого		30,12	15,59	62,15	504,64	6,86	64,78	85,80	216,30	6,96	
пятница											
Завтрак											
Винегрет овощной	60	0,80	3,10	3,30	44,00	3,10	0,00	9,00	11,50	0,40	47/2021
Плов	250	20,59	23,40	35,81	478,28	1,10	38,00	53,00	24,00	2,63	601/2014
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано- пшеничный	40	1,92	0,72	19,92	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00	
итого		23,91	27,32	76,41	681,11	4,40	38,00	121,20	65,20	3,72	
Средний показатель		24,38	22,57	77,29	610,82	7,43	49,21	134,80	142,00	5,41	
Используемая литература:											
Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)											
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. (Уральский региональный центр питания											
ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера" Минздрава России 2021г.											
		ТЕХНИК - ТЕХНОЛОГ РУО					Шумилова И. А.				