

Утверждаю

Директор

Белохолуницкого района

Кировской области

Д. Ракалово
(ф.и.о.)
2024г.

Примерное десятидневное меню 5-9 классы весна - лето

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы				Рецепт	
		Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)		F (мг)
Понедельник											
Завтрак											
Салат картофельный с огурцами солеными	100	2,10	6,30	8,20	98,00	10,60	0,00	19,00	15,00	0,70	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	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	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	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
Итого		25,11	30,70	93,16	758,10	10,90	49,88	113,70	84,76	5,12	0,00
вторник											
Завтрак											
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	7,70	0,00	20,00	34,00	1,30	№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	180	4,46	8,36	46,51	255,79	0,00	32,40	32,58	20,70	0,12	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	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
Итого		20,77	20,76	111,19	678,30	8,60	45,81	147,69	134,01	3,07	

[illegible]

Утверждаю

Директор

Белохолуницкого района

Кировской области

Д. Ракалово (ф.и.о.)

2024г.

10.03.2024

Примерное десятидневное меню 5-9 классы весна - лето

1 неделя	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы				Рецепт	
			Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)		F (мг)
	Понедельник											
	Завтрак											
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2,10	6,30	8,20	98,00	10,60	0,00	19,00	15,00	0,70	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
	Макаронны отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	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	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
	Итого		25,11	30,70	93,16	758,10	10,90	49,88	113,70	84,76	5,12	0,00
	вторник											
	Завтрак											
	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	7,70	0,00	20,00	34,00	1,30	№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	180	4,46	8,36	46,51	255,79	0,00	32,40	32,58	20,70	0,12	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	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
	Итого		20,77	20,76	111,19	678,30	8,60	45,81	147,69	134,01	3,07	

Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	6,20	0,00	18,00	23,00	0,79	47/2021
Котлеты, биточки, шницели	100	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	4,00	26,00	53,00	2,80	608/2014
Макаронные отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	256/2021
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,30	25,95	0,55	10,00	2,85	3,50	0,15	№419/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78	29,23	1,00	0,00	5,00	7,90	0,87	№459/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
		22,60	29,10	86,64	685,73	7,75	35,38	116,85	113,66	5,87	
вторник											
Завтрак											
Салат картофельный с огурцами солеными	100	2,10	6,30	8,20	98,00	10,60	0,00	19,00	15,00	0,70	43/2021
Котлеты или биточки рыбные(минтай)	100	14,48	0,18	18,27	127,86	0,00	11,73	25,71	52,86	0,44	№307/2021
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	46,80	278,28	4,80	0,00	0,00	15,60	0,24	202/2021
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	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого		30,26	12,40	115,55	684,37	15,60	11,73	115,11	115,56	2,07	
среда											
Завтрак											
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	7,70	0,00	20,00	34,00	1,30	№26/2021
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
Картофель отварной в молоке	180	6,12	10,80	22,14	210,60	9,18	45,36	45,72	44,10	3,73	154/2021
Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,08	83,23	0,70	19,00	22,30	111,30	0,65	№462/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого		27,02	36,50	83,82	784,83	17,88	92,86	169,52	237,40	8,02	
четверг											
Завтрак											
Оладьи из печени	100	18,40	6,77	7,42	167,81	6,70	6,38	20,00	20,00	5,02	622/2014
Макаронные отварные с сыром	195	9,96	8,84	34,42	260,20	0,20	71,18	20,48	218,40	1,37	259/2021
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	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	

итого			30,96	16,61	73,31	562,24	6,90	77,56	100,68	257,90	7,21	
пятница												
Завтрак												
Винегрет овощной	100		1,60	6,20	6,60	88,00	6,20	0,00	18,00	23,00	0,79	47/2021
Плов	280		23,06	26,21	40,11	535,67	1,23	42,56	59,36	26,88	2,95	601/2014
Компот из свежих плодов	200		0,10	0,10	11,10	46,00	0,60	0,00	1,70	3,40	0,46	№486/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50		2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого			27,16	33,41	82,71	776,67	8,03	42,56	135,06	65,28	4,20	
Средний показатель			26,41	25,34	89,45	691,25	10,14	53,02	141,49	158,43	5,91	
Используемая литература:												
Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)												
Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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.				