Утверждаю
Директор МКОУ ООШ д. Ракалово
Белохолуницкого района
Кировской области
_____ Чирковы Е.В
(ф.и.о.)
_____2024г.

Примерное десятидневное меню 1 - 4 классы осень - зима

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)	F (мг)	№
Понедельник											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты	60	0,87	3,60	5,04	56,40	10,20	0,00	9,60	24,00	0,32	№1/2021
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	25	1,20	0,45	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
Итого		**21,58**	**26,28**	**71,65**	**624,19**	**10,50**	**46,32**	**74,80**	**85,38**	**4,53**	**0,00**
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	25	1,20	0,45	1,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		**18,27**	**16,48**	**76,95**	**545,77**	**5,52**	**40,41**	**106,26**	**110,96**	**2,53**	
среда											
Завтрак											

Салат из моркови	60	0,72	3,60	6,72	62,40	1,80	0,00	20,40	14,40	0,38	№22/2021
Котлеты,биточки,шницели	100	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	4,00	26,00	53,00	2,80	608/2014
Картофель отварной в молоке	150	5,10	9,00	18,45	175,50	7,65	37,79	38,10	36,75	3,11	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	25	1,20	0,50	12,50	53,50	0,20	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		**21,53**	**28,66**	**59,42**	**577,31**	**10,35**	**60,79**	**134,80**	**221,45**	**6,94**	
четверг											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты	60	0,87	3,60	5,04	56,40	10,20	0,00	9,60	24,00	0,32	№1/2021
Оладьи из печени	100	18,40	6,77	7,42	167,81	6,70	6,38	20,00	20,00	5,02	622/2014
Макароны отварные	150	5,51	6,33	29,49	194,06	0,00	17,82	7,50	11,88	1,05	№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	25	1,20	0,45	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		**26,76**	**18,89**	**63,48**	**526,95**	**18,45**	**34,20**	**72,95**	**73,28**	**7,41**	
пятница											
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 в соусе (1й вариант)	100/50	11,66	17,04	16,77	293,50	0,30	28,50	25,50	36,00	2,34	618/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,45	7,87	37,57	256,21	0,00	23,99	139,88	16,64	0,20	№202/2021
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	25	1,20	0,45	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		**22,25**	**29,12**	**82,45**	**703,81**	**5,52**	**52,49**	**207,08**	**82,44**	**3,78**	
2 неделя											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы					
		Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	F (мг)	№
Понедельник											
Завтрак											
Салат из моркови	60	0,72	3,60	6,72	62,40	1,80	0,00	20,40	14,40	0,38	№22/2021
Котлеты,биточки,шницели	100	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	4,00	26,00	53,00	2,80	608/2014

Макароны отварные	150	5,51	6,33	29,49	194,06	0,00	17,82	7,50	11,88	1,05	№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	25	1,20	0,45	12,50	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
		19,42	**24,78**	**68,46**	**567,82**	**3,35**	**31,82**	**89,75**	**96,68**	**5,25**	
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
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
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,45	7,87	37,57	256,21	0,00	23,99	139,88	16,64	0,20	№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	25	1,20	0,45	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		**24,89**	**27,88**	**90,06**	**730,54**	**5,12**	**52,49**	**219,78**	**99,14**	**4,01**	
среда											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты	60	0,87	3,60	5,04	56,40	0,20	0,00	9,60	24,00	0,32	№1/2021
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
Картофель отварной в молоке	150	5,10	9,00	18,45	175,50	7,65	37,79	38,10	36,75	3,11	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		**26,15**	**16,58**	**77,74**	**549,99**	**8,55**	**68,52**	**151,71**	**236,91**	**4,52**	
четверг											
Завтрак											
Салат из моркови	60	0,72	3,60	6,72	62,40	,80	0,00	20,40	14,40	0,38	№22/2021
Оладьи из печени	100	18,40	6,77	7,42	167,81	,70	6,38	20,00	20,00	5,02	622/2014
Макароны отварные	150	5,51	6,33	29,49	194,06	,00	17,82	7,50	11,88	1,05	№256/2021
Соус красный основной	50	1,00	1,31	3,10	28,15	,34	5,70	7,35	6,85	0,33	№422/2021
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57	27,23	,00	0,00	4,20	7,50	0,82	№457/2021
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,20	0,45	12,45	53,50	,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		**27,03**	**18,56**	**65,75**	**533,15**	**,84**	**29,90**	**87,45**	**66,63**	**7,60**	
пятница											

Завтрак											
Салат из белокачанной капусты	60	0,87	3,60	5,04	56,40	10,20	0,00	9,60	24,00	0,32	№1/2021
Плов	250	20,59	23,40	35,81	478,28	1,10	38,00	53,00	24,00	2,63	601/2014
Компот из 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	25	1,20	0,45	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		**22,76**	**27,55**	**64,40**	**634,18**	**11,90**	**38,00**	**92,30**	**57,40**	**3,41**	
Средний показатель		**23,06**	**23,48**	**72,04**	**599,37**	**9,91**	**45,49**	**123,69**	**113,03**	**5,00**	
Используемая литература:											
Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)											
Единый сборник тхнологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных издедий. (Уральский региональный центр питания											
ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера" Минздрава России 2021г.											
		ТЕХНИК - ТЕХНОЛОГ РУО					Шумилова И. А.				