

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ д. Быданово

Шабалина Е.З.

(ф.и.о.)

2023г.



Ю:

ОО"ТД Быданово"

Тенькова В.В.

(ф.и.о.)

2023г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей участников СВО осень - зима
Завтрак

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мкг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
Понедельник											
Завтрак											
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,63	10,38	9,75	135,88	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30	54-8з/2020
Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	7,03	49,20	237,27	14,90	1,14	620/2014
Макароны отварные	180	6,36	6,60	39,24	242,40	16,90	26,60	53,00	11,00	0,70	54-1г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
Итого		24,39	33,68	98,49	805,08	41,30	152,04	461,32	56,65	2,84	
вторник											
Завтрак											
Салат из моркови и яблок	100	0,88	10,13	7,25	123,75	3,63	732,90	123,00	13,50	0,68	54-11з/2020
Биточек из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,56	5,64	206,40	26,40	1,20	54-23м/2020
Картофельное пюре с маслом	180/5	3,78	12,12	23,70	219,84	10,20	64,75	625,00	39,50	1,00	54-11г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	91,00	0,00	15,00	0,00	56,00	0,10	54-1хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		26,76	27,55	89,12	711,06	14,39	818,29	982,40	141,40	2,98	
среда											
Завтрак											
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0	1,8	0,5	109,2	15,6	0,5	54-13з/2020
Котлета рыбная (минтай)	100	15,67	3,11	9,56	128,78	0,16	22,00	381,00	36,00	0,90	54-3р/2020
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,00	26,60	46,00	6,00	0,50	54-6г/2020
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	0,80	39,54	42,60	2,70	0,15	54-3соус/2020

Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,68	17,25	220,00	143,00	1,10	54-21гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		20,74	20,74	102,76	705,97	3,44	105,93	826,80	209,30	3,19	
четверг											
Завтрак											
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,63	10,38	9,75	135,88	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30	54-8з/2020
Котлеты,биточки,шницели	100	11,21	12,65	10,67	202,68	0,00	0,00	213,05	22,75	2,05	608/2014
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,7	4,9	46,8	278,3	4,0	0,0	0,0	13,0	0,2	54-4г/2020
Соус томатный	50	1,00	5,67	5,83	77,83	0,70	43,20	39,10	2,20	0,10	783/2014
Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,38	30,20	6,90	0,80	54-3гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		19,20	24,80	64,13	612,10	25,06	70,30	466,00	67,10	4,60	
пятница											
Завтрак											
Салат из моркови и яблок	100	0,88	10,13	7,25	123,75	3,63	732,90	123,00	13,50	0,68	54-11з/2020
Биточек из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,56	5,64	206,40	26,40	1,20	54-24м/2020
Макароны отварные	180	6,36	6,60	39,24	242,40	16,90	26,60	53,00	11,00	0,70	54-1г/2020
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	59,40	0,00	108,00	10,00	0,40	859/2014
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		29,04	22,03	115,46	760,82	80,49	765,14	518,40	66,90	2,98	
2 неделя											
Прием пищи,наименование блюда											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мкг)					№
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
Понедельник											
Завтрак											
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,63	10,38	9,75	135,88	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30	54-8з/2020
Котлеты,биточки,шницели	100	11,21	12,65	10,67	202,68	0,00	0,00	213,05	22,75	2,05	608/2014
Макароны отварные	180	6,36	6,60	39,24	242,40	16,90	26,60	53,00	11,00	0,70	54-1г/2020
Соус томатный	50	1,00	5,67	5,83	77,83	0,70	43,20	39,10	2,20	0,10	783/2014

Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,38	30,20	6,90	0,80	54-3гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
вторник		22,90	36,20	97,09	793,69	36,09	146,12	485,60	69,10	3,95	
Завтрак											
Горошек зеленый	60	1,80	0,15	3,60	22,20	0,77	5,00	45,20	14,80	0,13	54-20з/2020
Фрикадельки из кур	100/50	14,20	13,20	15,10	244,30	0,90	11,80	58,60	17,60	0,50	672/2014
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,7	4,9	46,8	278,3	4,0	0,0	0,0	13,0	0,2	54-4г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	91,00	0,00	15,00	0,00	56,00	0,10	54-1хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		29,58	19,17	110,20	742,78	5,67	31,80	131,80	107,40	0,93	
среда											
Завтрак											
Салат из моркови и яблок	100	0,88	10,13	7,25	123,75	3,63	732,90	123,00	13,50	0,68	54-11з/2020
Тефтели рыбные	100/50	16,09	10,00	15,77	217,19	0,70	13,41	282,50	38,38	0,96	54-14п/2020
Картофельное пюре	180	3,10	6,00	19,70	145,80	10,20	32,10	624,00	39,00	1,00	54-11г/2020
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,70	17,30	220,00	143,00	1,10	54-2гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,20	0,45	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		25,87	30,98	67,67	647,44	15,23	795,71	1277,50	239,88	3,74	
четверг											
Завтрак											
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0	1,8	0,5	109,2	15,6	0,5	54-13з/2020
Тефтели в соусе (1й вариант)	100/50	16,02	13,22	15,64	246,34	0,57	46,60	214,13	33,39	0,96	618/2014
Макаронь отварные	180	6,36	6,60	39,24	242,40	16,90	26,60	53,00	11,00	0,70	54-1г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		26,31	25,22	93,95	698,54	19,31	74,04	425,13	70,49	2,90	
пятница											
Завтрак											
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,63	10,38	9,75	135,88	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30	54-8з/2020
Биточек из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,56	5,64	206,40	26,40	1,20	54-23м/2020
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,00	26,60	46,00	6,00	0,50	54-6г/2020
Соус томатный	50	1,00	5,67	5,83	77,83	0,70	43,20	39,10	2,20	0,10	783/2014
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	59,40	0,00	8,00	10,00	0,40	859/2014
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	

Итого		28,75	27,83	128,23	858,82	77,99	151,38	449,75	70,85	2,50	
Средний показатель		<i>22,02</i>	<i>22,39</i>	<i>80,83</i>	<i>623,68</i>	<i>31,33</i>	<i>127,20</i>	<i>550,10</i>	<i>101,60</i>	<i>2,90</i>	
Используемая литература:											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста (Новосибирск - 2021)											
Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)											
	Техник-технолог РУО				Шумилова И. А.						