



СШ г.Белая Холуница
ашина
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Загребин Е.В.
2024г.



Примерное десятидневное меню осень - зима 1 -4 классы ОБЕД

1 неделя

Прием пищи.наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мкг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
Понедельник											
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,53	17,33	121,51	163,00	28,00	0,30	54-8з/2020
Суп картофельный с горохом	200	6,72	1,20	13,84	92,40	4,00	97,20	152,96	31,50	0,56	206/2014
Фрикадельки в соусе	90/30	11,04	12,64	14,48	234,40	0,00	49,20	237,27	16,80	1,14	620/2014
Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,00	26,60	53,00	106,00	0,70	54-1г/2020
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	2,60	0,00	108,00	58,00	0,40	859/2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
Итого		27,75	25,99	120,30	833,53	23,93	294,51	770,23	263,80	3,10	
вторник											
Салат из моркови	60	0,72	3,60	6,72	62,40	1,80	0,00	123,00	14,40	0,38	22/2021
Борщ с капустой и картофелем	200/10	4,72	6,10	10,10	114,20	4,80	172,20	132,00	39,26	0,40	54-2с/2020
Биточек из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	0,05	5,64	206,40	43,71	1,20	54-23м/2020
Картофельное пюре с маслом	150/5	3,15	10,10	19,75	183,20	10,20	64,75	625,00	39,50	1,00	54-11г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,00	108,00	0,10	54-1хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		29,87	24,36	91,39	698,32	16,85	257,59	1142,40	268,37	3,08	
среда											
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	1,8	0,5	109,2	22,5	0,5	54-13з/2020
Рассольник ленинградский	200/10	4,72	6,24	13,60	128,38	5,10	134,00	167,00	25,10	0,35	54-3с/2020
Котлета рыбная (минтай)	90	14,10	2,80	8,60	115,90	0,16	22,00	381,00	52,80	0,90	54-3р/2020

Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,00	26,60	46,00	107,00	0,50	54-6г/2020
Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,80	39,54	42,60	4,10	0,15	54-3соус/2020
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,68	17,25	220,00	168,00	1,10	54-21гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		22,95	22,95	101,23	732,71	8,54	239,93	1021,80	403,00	3,54	
четверг											
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,53	17,33	121,51	163,00	28,00	0,30	54-8з/2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,20	2,80	18,48	119,60	4,50	48,80	205,20	23,20	0,40	54-7с/2020
Котлеты,биточки,шницели	90	10,09	11,39	9,60	182,41	0,00	0,00	213,05	53,00	2,05	608/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,0	0,0	0,0	14,00	0,2	54-4г/2020
Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	1,00	0,38	30,20	66,00	0,80	54-3гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
Сыр порциями	20	5,20	5,36	0,00	70,40	0,56	0,04	22,20	208,00	0,24	54-1з-2020
итого		33,48	33,10	99,36	825,74	23,39	170,73	689,65	415,70	3,99	
пятница											
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	4,64	6,06	5,70	96,06	7,10	135,00	93,00	44,08	0,20	54-1с/2020
Котлета рубленая из курицы	90	17,28	3,96	12,11	152,50	0,56	5,64	206,40	43,71	1,20	54-24м/2020
Макаронные отварные с сыром	160	7,62	8,45	32,70	237,80	16,97	26,60	53,00	168,00	0,80	54-1г/2020
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	2,60	0,00	108,00	58,00	0,40	859/2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		32,14	19,37	106,01	711,56	27,23	167,24	516,40	337,29	2,60	
2 неделя											
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											
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,53	17,33	121,51	163,00	28,00	0,30	54-8з/2020

Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,76	115,58	6,4	32,7	1,0	28,0	0,0	54-10с/2020
Котлеты,биточки,шницели	90	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	0,00	236,72	53,00	2,28	608/2014
Макаронны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,00	26,60	53,00	106,00	0,70	54-1г/2020
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	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
		26,42	30,59	89,51	734,69	24,91	181,14	539,92	245,40	4,08	
вторник											
Горошек зеленый	40	1,20	0,10	2,40	14,80	1,50	5,00	45,20	14,80	0,13	54-20з/2020
Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,92	5,70	12,40	117,96	5,20	89,10	188,00	62,00	0,40	54-12с/2020
Фрикадельки из кур	90/30	11,36	10,56	12,08	195,44	0,90	11,80	58,60	39,50	0,50	672/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,00	231,90	4,00	0,00	0,00	14,00	0,20	54-4г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,00	108,00	0,10	54-1хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		33,38	21,06	108,58	746,10	11,60	120,90	347,80	261,80	1,33	
среда											
Обед											
Салат из моркови	60	0,72	3,60	6,72	62,40	1,80	0,00	123,00	14,40	0,38	22/2021
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	4,64	6,06	5,70	96,06	7,10	135,00	93,00	44,08	0,20	54-1с/2020
Тефтели рыбные	90/30	12,87	8,00	12,62	173,75	0,70	13,41	282,50	55,50	0,96	54-14р/2020
Картофельное пюре	150	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	168,00	1,10	54-2гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		29,43	28,66	80,14	690,21	20,50	197,81	1398,50	344,48	3,64	
четверг											
Салат из свеклы отварной	60	0,84	2,70	4,56	45,60	1,80	0,54	109,20	22,50	0,54	54-13з/2020
Суп картофельный с горохом	200	6,72	1,20	13,84	92,40	4,00	97,20	152,96	31,50	0,56	206/2014
Тефтели в соусе (1й вариант)	90/30	12,82	10,58	12,51	197,07	0,57	46,60	214,13	33,39	0,96	618/2014
Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,00	26,60	46,00	107,00	0,50	54-6г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,30	20,80	66,00	0,70	54-2гн/2020
Сыр порциями	20	5,20	5,36	0,00	70,40	0,56	0,04	22,20	208,00	0,24	54-1з-2020

Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		32,88	25,84	96,71	745,97	6,97	171,28	621,29	491,89	3,50	
пятница											
Борщ с капустой и картофелем	200/10	4,72	6,10	10,10	114,20	4,80	172,20	132,00	39,26	0,40	54-2с/2020
Биточек из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	0,05	5,64	206,40	43,71	1,20	54-23м/2020
Макароны отварные с сыром	160	7,62	8,45	32,70	237,80	16,97	26,60	53,00	168,00	0,80	54-1г/2020
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	2,60	0,00	8,00	58,00	0,40	859/2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		33,32	19,11	108,42	727,72	24,42	204,44	455,40	332,47	2,80	
Средний показатель		<i>30,16</i>	<i>25,10</i>	<i>100,16</i>	<i>744,65</i>	<i>18,83</i>	<i>200,56</i>	<i>750,34</i>	<i>336,42</i>	<i>3,17</i>	
Используемая литература:											
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста (Новосибирск - 2021)											
Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)											