



СШ г.Белая Холуница  
Кашина  
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель  
Загребин Е.В.  
2024г.



### Черное десятидневное меню для детей из малоимущих семей 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	
<b>Понедельник</b>											
Фрикадельки в соусе	75	11,04	12,64	14,48	234,40	0,00	49,20	237,27	14,90	1,14	620/2014
Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,00	18,40	53,00	12,00	12,00	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	25	1,75	0,30	11,45	52,50	0,00	0,00	28,00	11,75	0,00	
<b>Итого</b>		<b>18,39</b>	<b>17,84</b>	<b>65,23</b>	<b>510,50</b>	<b>0,04</b>	<b>67,90</b>	<b>339,07</b>	<b>43,15</b>	<b>13,84</b>	
<b>вторник</b>											
Биточек из курицы	75	17,28	3,84	12,12	151,68	0,60	5,66	206,40	43,71	1,20	54-23м/2020
Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,80	10,20	32,10	624,00	58,35	1,00	54-11г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,17	50,00	0,10	54-1хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,75	0,30	11,45	52,50	0,00	0,00	28,00	11,75	0,00	
<b>итого</b>		<b>22,63</b>	<b>10,14</b>	<b>63,07</b>	<b>430,98</b>	<b>10,80</b>	<b>52,76</b>	<b>858,57</b>	<b>163,81</b>	<b>2,30</b>	
<b>среда</b>											
Котлета рыбная (минтай)	75	14,10	2,80	8,60	115,90	0,16	22,00	301,00	36,00	0,90	54-3р/2020
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,40	203,50	0,00	18,40	46,60	6,90	0,50	54-6г/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	25	1,75	0,30	11,45	52,50	0,00	0,00	28,00	11,75	0,00	
<b>итого</b>		<b>7,90</b>	<b>7,90</b>	<b>62,95</b>	<b>398,70</b>	<b>0,20</b>	<b>40,70</b>	<b>396,40</b>	<b>59,15</b>	<b>2,10</b>	
<b>четверг</b>											
Котлеты,биточки,шницели	75	11,60	10,80	4,60	225,20	8,28	0,00	213,05	53,00	2,05	608/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,0	19,2	219,0	15,00	0,2	54-4г/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	25	1,75	0,30	11,45	52,50	0,00	0,00	28,00	11,75	0,00	
<b>итого</b>		<b>19,20</b>	<b>24,80</b>	<b>64,13</b>	<b>612,10</b>	<b>8,32</b>	<b>19,50</b>	<b>480,85</b>	<b>84,25</b>	<b>2,95</b>	

<b>пятница</b>											
Котлета рубленая из курицы	75	17,28	3,96	12,11	152,50	0,05	5,64	206,40	43,71	1,20	54-24м/2020
Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,00	18,40	53,00	12,00	12,00	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	25	1,75	0,30	11,45	52,50	0,00	0,00	28,00	11,75	0,00	
<b>итого</b>		<b>24,63</b>	<b>9,16</b>	<b>86,96</b>	<b>520,00</b>	<b>2,65</b>	<b>24,04</b>	<b>395,40</b>	<b>125,46</b>	<b>13,60</b>	
<b>2 неделя</b>											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мкг)					№
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
<b>Понедельник</b>											
Котлеты,биточки,паницели	75	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	0,00	236,72	53,00	2,28	608/2014
Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,00	18,40	53,00	12,00	12,00	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	25	1,75	0,30	11,45	52,50	0,00	0,00	28,00	11,75	0,00	
		<b>18,56</b>	<b>17,86</b>	<b>61,42</b>	<b>478,78</b>	<b>0,04</b>	<b>18,70</b>	<b>338,52</b>	<b>81,25</b>	<b>14,98</b>	
<b>вторник</b>											
Фрикадельки из кур	75	11,36	10,56	12,08	195,44	0,90	11,80	58,60	39,50	0,50	672/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,0	19,2	219,0	15,00	0,2	54-4г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,17	50,00	0,10	54-1хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,75	0,30	11,45	52,50	0,00	0,00	28,00	11,75	0,00	
<b>итого</b>		<b>21,91</b>	<b>17,16</b>	<b>79,33</b>	<b>562,64</b>	<b>0,90</b>	<b>46,00</b>	<b>305,77</b>	<b>116,25</b>	<b>0,80</b>	
<b>среда</b>											
Тефтели рыбные	75	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	58,35	1,00	54-11г/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	25	1,75	0,30	11,45	52,50	0,00	0,00	28,00	11,75	0,00	
<b>итого</b>		<b>17,92</b>	<b>14,30</b>	<b>50,27</b>	<b>398,85</b>	<b>10,94</b>	<b>45,81</b>	<b>955,30</b>	<b>130,10</b>	<b>2,66</b>	
<b>четверг</b>											
Тефтели в соусе ( 1й вариант)	75	12,82	10,58	12,51	197,07	0,57	46,60	214,13	33,39	0,96	618/2014
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,40	203,50	0,00	18,40	46,60	6,90	0,50	54-6г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,75	0,30	11,45	52,50	0,00	0,00	28,00	11,75	0,00	

<b>итого</b>		<b>18,47</b>	<b>15,68</b>	<b>66,86</b>	<b>479,87</b>	<b>0,57</b>	<b>65,30</b>	<b>309,53</b>	<b>56,54</b>	<b>2,16</b>	
<b>пятница</b>											
Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	0,60	5,66	206,40	43,71	1,20	54-23м/2020
Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,00	18,40	53,00	12,00	12,00	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	25	1,75	0,30	11,45	52,50	0,00	0,00	28,00	11,75	0,00	
<b>итого</b>		<b>24,63</b>	<b>9,04</b>	<b>86,97</b>	<b>519,18</b>	<b>3,20</b>	<b>24,06</b>	<b>295,40</b>	<b>125,46</b>	<b>13,60</b>	
Средний показатель		<i>19,42</i>	<i>14,39</i>	<i>68,72</i>	<i>491,16</i>	<i>3,77</i>	<i>40,48</i>	<i>467,48</i>	<i>98,54</i>	<i>6,90</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)											