



Утверждаю.
Директор МБОУ «Куйтунская ООШ»
Г.Г.Похолкова

**Десятидневное меню для организации питания обучающихся
школьной столовой МБОУ «Куйтунская ООШ» для учащихся 5-9 классов**

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
Первая неделя												
Понедельник	309	Котлета мясная	80	10,2	12,5	7,98	192,65	2,28	1,116	0,129	0,5	1,609
		Макароны отварные(макарон изд, масло слив, соль йод.)	150	4,4	3,93	27,33	187,54	0	0,087	0,02	15,2	0,858
	375	Чай с сахаром	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	2,9	0,004	0,011	8,2	0,907
	338	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,235	12,3	58,75	5,268	0,01	0,3175	3,924	0
		Пряники	10	0,647	0,82	0,6831	3,73	0,0	0,09	0,08	17,1	1,22
		Бананы	140	0,58	0,58	10,22	68,15	14,5	0,044	0,029	23,2	3,19
		Итого за день		17,951	18,117	52,28	567,255	24,95	1,39	0,587	68,12	7,78
Вторник	375	Овощное рагу с тушенкой	180	10,77	10,99	8,6	349	12,51	0,06	0,06	37,16	0,6
		Чай с сахаром	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	2,9	0,004	0,011	8,2	0,907
	338	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,235	12,3	58,75	5,268	0,01	0,3175	3,924	0
		Печенье	10	0,647	0,82	0,6831	3,73	0,0	0,09	0,08	17,1	1,22
		Яблоко	140	0,6	0,6	14,70	66,60	15	0,05	0,05	24	3,3
		Итого за день		14,14	12,70	50,05	534,52	35,68	0,25	0,214	90,38	6,03
	Среда	82	Борщ со свежей капусты	250	8,119	6,7894	17,407	369,2	19,97	0,098	0,064	38,05
Сок			200	1	0	20,20	86,60	4	0,02	0,02	14	2,8

	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	5,268	0,01	0,3175	3,924	0
	Круассан	10	0,647	3,82	0,6	3,73	0,0	0,09	0,08	17,1	1,22
	Груша свежая	140	0,4	0,3	10,30	47	5	0,02	0,23	19	2,3
	Итого за день		12,07	11,14	60,81	565,28	34,24	0,75	0,71	92,07	7,72
Четверг											
	Плов с мясом	150	16,49	16,89	26,02	380	0,3	0,03	0,03	2,61	0,53
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	5,268	0,01	0,3175	3,924	0
	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	139,51	30	0,02	0,02	21,06	0,21
	Мини рулет	10	0,647	3,82	0,6	3,73	0,0	0,09	0,08	17,1	1,22
	Нарезка из овощей	60	0,4	0,05	1,25	7,05	5	0,02	0,02	11,50	0,3
	Итого за день		19	21	40,17	588,79	40,57	0,17	0,47	40,19	2,26
Пятница											
	Голубцы ленивые	80	8,34	8,7596	6,83	251,45	22,57	3,102	1,24	11,1	8,411
	картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	3,75	1,16	1,16	38,25	0,86
	Чай с сахаром	200/4	0,224	0,0517	13,76	56,4353	2,9	0,004	0,011	8,2	0,907
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	5,268	0,01	0,3175	3,924	0
	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,75	0,04	0,04	15,5	0,13
	Круассан	10	0,647	3,82	0,6	3,73	0,0	0,09	0,08	17,1	1,22
Итого за день		19,32	17	60,17	546,98	35,24	4,41	2,85	94,07	11,53	

Вторая неделя

Понедельник	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	132,8	3,63	0,08	0,12	162,4	3,49
	Тефтели	80	9,2	6,5	7,98	142,65	2,28	1,116	0,129	0,5	1,609
	Рис отварной	150	3,67	5,42	11,67	210	0	0,03	0,03	2,61	0,53
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	5,268	0,01	0,3175	3,924	0
	вафля	10	0,647	3,82	0,6	3,73	0,0	0,09	0,08	17,1	1,22
	Яблоко	140	0,6	0,6	14,70	66,60	15	0,05	0,05	24	3,3
	Итого за день		16,68	16,67	59,26	614,53	26,18	18,21	3,62	190,53	10,15
Вторник											
	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	0,4	97,90	0	0	0	9,6	0,6
	Гречка отварная	150	8,9	4,1	29,84	231,86	0	0,2	0,2	14,60	5,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,224	0,0517	13,76	56,4353	2,9	0,004	0,011	8,2	0,907
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	5,268	0,01	0,3175	3,924	0
	Зефир	20	0,13		10	64,51	0	0	0	5,36	0,24
	Нарезка из овощей	60	0,4	0,05	1,25	7,05	5	0,02	0,02	11,50	0,3
	Итого за день		16,25	11,94	67,55	516,5	13,17	0,23	0,55	40,18	7,06
Среда											
	Суп рассольник	250	2,2	5,2	15,58	234,65	14,30	0,15	0,15	16,55	1,03
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	5,268	0,01	0,3175	3,924	0
	Сок	200	1	0	20,20	86,60	4	0,02	0,02	14	2,8
	Груша	140	0,4	0,3	10,30	47	5	0,02	0,23	19	2,3
	Творожный сыр	50	7,5	4	5,75	89	10,29	0,02	0,02	74	0,2

	Итого за день		13	9,74	54,13	516	38,86	0,2	0,74	127,47	6,33
Четверг	Котлеты с картофельным пюре	50/150/50	18,95	17,04	8,95	344,94	4,1	0,167	0,138	22,95	0,729
	Чай с сахаром	200/4	0,224	0,0517	13,76	56,4353	2,9	0,004	0,011	8,2	0,907
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	5,268	0,01	0,3175	3,924	0
	Банан	140	0,58	0,58	10,22	68,15	14,5	0,044	0,029	23,2	3,19
	Пряник	10	0,647	0,82	0,6831	3,73	0,0	0,09	0,08	17,1	1,22
	Итого за день		22	18,72	45,91	532	26,7	0,351	0,58	75,37	6,046
Пятница	Пельмени	250	9,2	10,5	7,98	180,12	2,28	1,116	0,129	0,5	1,609
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	132,8	3,63	0,08	0,12	162,4	3,49
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	5,268	0,01	0,3175	3,924	0
	Яблоко	140	0,6	0,6	14,70	66,60	15	0,05	0,05	24	3,3
	Мини рулеты	25	0,647	0,82	0,6831	77,73	0,0	0,09	0,08	17,1	1,22
	Итого за день		13	12,25	35,37	516	26,18	1,31	0,7	207,92	9,62

Составлено на основании:

1. Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного, 2017г

Повар _____ И.М. Ракочий

