

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №1»

Чехомова Н.Н.

«09» 01 2024 г.



Утверждаю:

ИП Савина Л.Н.

Любомыла
Николаевна

Л.Н. Савина

01 2024 г.

ИП Савина ЛН двух недельное меню возрастная категория 7-11 лет столовая МАОУ „СОШ № 1”

1ый день	Прием пищи	Наименование блюда 1-4 класс 162	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
				Б	Ж	У		
		Помидоры свежие порционно	60	0,48	0,06	15,0	8,4	106/2
	ЗАВТРАК	Плов из говядины	200	15,2	16,94	39,3	290	260
	9,40	Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек	50	0,77	1,88	4,49	37,96	544/573
		чай с сахаром	200	0,1	0	15,1	58	493
			510	16,56	18,88	73,89	394,36	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

2ой день	Прием пищи	Наименование блюда 1-4 класс 164	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
	завтрак	Биточки из филе кури	80/5	8,54	7,93	22,7	166,6	412
		греча	150	6,0	4,18	4,9	207,3	237
		Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек	30	0,77	1,88	4,49	37,96	544/573
		чай с сахаром	200	0,1	0	15,1	58	493
		Булочка домашняя	60	3,81	5,68	28,3	82,6	574
			525	19,22	19,67	75,49	552,46	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

3ий день	Прием пищи	Наименование блюда 1-4 класс 165	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
		Салат картофель со свежим огурцом/зеллук	100	0,7	3,08	28,8	51,2	71/1
	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	8,4	7,48	1,96	133,5	789/1
		Колбаса отварная	60	6,24	7,52	17	184	395
		Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек	50	0,77	1,88	4,49	37,96	544/573
		чай с сахаром	200	0,1	0	15,1	58	493
			530	16,21	19,96	67,35	464,66	

4ый день	Прием пищи	Наименование блюда 1-4 класс 170	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
	завтрак	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,55	07	7	106/2
		Бифштекс школьный	60/5	8,8	8,6	31,6	188	130/47
		Рис припущенный	150	3,15	5,9	19,6	138	414
		Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60	493
		Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек	30	0,46	1,13	2,69	22,78	544/573
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			505	17,32	19,55	75,99	584,48	

5ый день	Прием пищи	Наименование блюда 1-4 класс 165	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
	завтрак	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,55	0,7	7	106/2
	9,30	кнели из филе кури с рисомс м/сл	80	12	8,57	29,7	196,5	411
		Картофельное пюре	150	3,12	6,6	19,05	138	414
		Компот из ягод свежзамороженных	200	0,	0	18,4	74	511
		Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек	40	0,46	1,13	2,69	22,78	544/573
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	15,98	16,85	70,54	438,28	

6ой день	Прием пищи	Наименование блюда 1-4 класс 170	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергет ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
	завтрак	Гуляш из мяса говядины	50/50	13,54	12,78	13,74	196,37	260
		Макароны отварные	150	6,0	4,18	36,6	207,3	291
		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	61,76	492/494
		Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек	50	0,46	1,13	2,69	22,78	574
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	20,2	18,09	68,23	488,21	

7ой день	Прием пищи	Наименование блюда 1-4 класс 170	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергет ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,56	0,7	7	106/2
		Горбуша запеченая с овощами в сметан соусе	100/50	0,64	0,08	16,3	198	342/442
	9,30	Картофельное пюре	180	12,19	11,06	19,6	138	429
		Компот из свежих яблок	200	5,5	0	28	110	507
		Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек	50	0,46	1,88	2,69	37,96	544/573
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	19,19	13,58	67,29	490,96	

8ой день	Прием пищи	Наименование блюда 1-4 класс 170	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
	завтрак	Запеканка из творога со сгущ/молоком	120/30	17,2	15,1	44,5	328,8	320
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,1	58	493
		Крендель в сахаре	60	1,1	3,9	8,4	83	555
		Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек	40	0,46	1,13	2,69	22,78	544/573
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			495	19,98	20,13	70,69	491,78	

9ый день	Прием пищи	Наименование блюда 1-4 класс 170	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
	завтрак	Салат из моркови с изюмом	80	0,96	0,08	18,08	76,8	10
		Зраза школьная с м/сл	80/5	13,7	7,9	23,5	158	159/44
		Сложный гарнир	150	3,15	6,6	16,3	138	429/105
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,1	60	493
		Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек	40	0,77	1,88	4,49	37,96	544
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	18,68	16,46	77,47	470,76	

10ый день	Прием пищи	Наименование блюда 1-4 класс 156	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
		Винегрет овощной	80	1,04	1,64	12,64	104	76
	завтрак 9,30	Кура отварная	100	11,18	12,03	0,57	202,4	404
		греча	150	6,2	5,65	37,08	253	237
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,1	60	493
		Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек	30	0,46	1,13	2,69	22,78	544/573
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	18,98	20,45	68,08	642,18	

Накопительная ведомость продуктов питания десятидневного меню питания учащихся 7-10 лет.

наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого грамм
Мясо	80				80			80	80		320
Рыба		70								70	140
Кура			80			74					154
Молоко	100	40		140		40	100		100		4 220
Сметана		10					3		10		23
Творог							130				130
М/сливочное	5	5	5	5	6,5	5	6,5	5			43
м/растительное	5	5	5	5	5						25
крупы	40		70		45				15		170
Мука в/с	5	7									12
Макаронные изделия						50					50
Картофель		150						150		150	450
Овощи	80	80/10	60	80	80	80/20	80	80	120	110	910
Какао/кофейн напиток	4			4							12
чай					0,01			0,01			0,02
С /фрукты			20				20				0,40
Соль	0,36	0,32	5,4	3	3,6	5,2	5,5	5,1	3,2	3,8	35,68
Яйцо				50			10	10			0,070
Сметана 20%	10	10									0,020
Сахар	20		20	20	15		15	15	20	20	145
Сок											
Фрукты					100		100				200
Лимон,яблоко(с-т)	15	25	50/8	8							106
Хлеб	50	40	30	50	30/25	30/25	30	30/25	30/25	30/25	395
Ягоды св.замороженные										20	0,020
Икра кабачковая								80			0,080
Сыр голландский				20			20				0,00000
Напиток золотой шар		25				9gr					0,34

Прием пищи	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за 10 дней		182,33	183,64	715,02	5128,13	

Средняя суточная потребность завтрака белка составила – 18,23

Средняя суточная потребность завтрака жира составила – 18,36

Средняя суточная потребность завтрака углеводов составила – 71,50

Средняя суточная потребность энергетической ценности завтрака составила – 512,81