Утверждаю:
директор МКОУ «Шарнутовская школа
им. Б.С. Санджарыкова»
_____ И.А. Бамбушева
«_____» _____ 20__ г

Десятидневное меню для школьного питания (1-4 классы)

МКОУ «Шарнутовская школа им. Б.С. Санджарыкова»

2021-2022 учебный год

(разработано по сборнику рецептур «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В. Т. Лапшиной. Москва. 2004 г. Издательство «Хлебпродинформ»)

п. Шарнут

№ рецептуры блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1 день														
Обед														
№608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75	0
№688	Гарнир – гречка рассыпчатая с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0	28,0	0
№833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,7	3,35	6,6	2,65	0,11	0,01	0,8	0,01	0
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
№1	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
	Глазированный сырок	50												

2 день														
Обед														
	Окорочка жареные	85	19,30	16,00	0,06	221,44	43,65	149,58	19,25	1,71	0,06	2,08	0,90	0
№688	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0	21,0	0
№833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,7	3,35	6,6	2,65	0,11	0,01	0,8	0,01	0
№54	Кофейный напиток	200	1,9	3,6	29,3	156,2	13,0	10,3	26,9	1,96	0,09	0	0,2	0,8
№12	Салат из свежих овощей	100	30	10	200	86,4	30	0	0,03	32,7	0,08	15,8	41	0,62
№1	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3		15		

3 День														
Обед														
№170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	53,23	26,25	1,19	0,05	10,29	0	0
№1	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
	Йогурт	100												

4 день

Обед

№591	Гуляш из мяса говядины	100\75	23,80	19,52	5,74	203,0	29,40	234,98	31,39	2,80	0,21	1,54	0	0
№688	Гарнир – гречка рассыпчатая с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0	28,0	0
№959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	90,0	14,0	0,56	0,04	1,30	0,01	0
№1	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
	Пирожное «ЧокоПай»	50												

5 день

Обед

№265	Плов мясной	250	17,57	15,18	27,19	315,81	394,37	4,4	42,27	2,79	0,09	3,08	12	0,57
№1	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
№54	Кофейный напиток	200	1,9	3,6	29,3	156,2	13,0	10,3	26,9	1,96	0,09	0	0,2	0,8
№43	Салат из капусты с морковью	100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	24,71	13,16	0,54	0,02	34,95	0	0
	Сок натуральный	200												

6 День

Обед

№462	Котлета мясная	100	8,09	12,2	7,96	174,17	10,12	92,94	14,02	1,25	0,02	1,8	0	0
№694	Картофельное пюре с маслом	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	86,60	27,75	1,01	0,14	18,17	25,50	0
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
№1	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
№12	Салат из свежих овощей	100	30	10	200	86,4	30	0	0,03	32,7	0,08	15,8	41	0,62
	Конфета Джек	200												

7 День

Обед

№392	Пельмени с маслом	220	23,14	32,03	1,63	501,84	46,2	0	0	4,9	0,51	,79	0	0
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
№1	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,6	0,6	14,7	70,3	24	0	13,5	3,3	0	15	0	0

8 День

Обед

№520	Суп гороховый	200	1,73	3,6	13,95	295,5	16,8	51,2	21,1	0,81	0,1	17,1	18	0
№959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	90,0	14,0	0,56	0,04	1,30	0,01	0
№1	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
	Йогурт	100												

9 день														
Обед														
	Окорочка жареные	85	19,30	16,00	0,06	221,44	43,65	149,58	19,25	1,71	0,06	2,08	0,90	0
№679	Гарнир макароны с маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	278,0	90,0	5,26	0,24	0	0,02	0
№833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,7	3,35	6,6	2,65	0,11	0,01	0,8	0,01	0
№1	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	35,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
№12	Салат из свежих овощей	100	30	10	200	86,4	30	0	0,03	32,7	0,08	15,8	41	0,62
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
	Глазированный сырок	50												

10 день														
Обед														
№591	Гуляш из мяса говядины	100\75	23,80	19,52	5,74	203,0	29,40	234,98	31,39	2,80	0,21	1,54	0	0
№688	Гарнир – гречка рассыпчатая с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0	28,0	0
№1	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
№54	Кофейный напиток	200	1,9	3,6	29,3	156,2	13,0	10,3	26,9	1,96	0,09	0	0,2	0,8
	Кекс столичный	50												