Утверждаю
Директор МОУ "СОШ с.Широко
И.И.Сошкин
13 ноября 2023 г.

Примерное 10 – дневное меню Муниципального общеобразовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Широкое» для учащихся 7 - 11 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015)

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Bospaciin	Т Тория: 01 / до 11 лет	(1 . 10100	<i>-,</i>			Ziron poziri								1
№ TK	Наименование блюда	Масса порции	Пищев	ые веще	ства	Энергети ческая ценнност		Витамиі	ны (мг).		Мине	еральные	вещества	(мг)
			Б	Ж	У	ь в ккал	В	С	A	E	Ca	Fe	P	Mg
	3ABTPAK	1 1												
19	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.18	287.96	0.21	0	1.155	2.565	14.235	4.545	14.77	0.95
23	Птица тушенная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:	540	35.05	48.91	114.19	942.31	0.346	7.03	1.315	5.025	85.875	9.905	309.87	50.55
		1 1	-											
		-												
	Итого:	540	35.05	48.91	114.19	942.31	0.346	7.03	1.315	5.025	85.875	9.905	309.87	50.55

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Dospaci	пал категория. От 7 до 11 лет	(1 - + Mid												
		Macca				Энергетич								
N. TOY						еская								
№ TK	Наименование блюда	порции	Пище	вые веш	цества	ценнность]	Витамин	ы (мг)		Минералі	ьные веш	ества (мг)	
			Б	Ж	У	в ккал	В	С	A	Е	Ca	Fe	P	Mg
	3ABTPAK												!	
18	Картофельное пюре	150	4.91	15.37	28.51	192.1	0.06	18.69	0.36	0.88	43.74	1.08	109.98	28.77
47	Котлета рыбная	100	11.6	3.51	11.26	115.78	0.02	0.5	0.01	1.74	46	1.6	0.4	12.3
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
15	Сырная нарезка	15	2.3	2.8	0	34.2	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	0
	Итого:	505	22.5	22.96	70.38	515.33	0.246	19.19	0.37	3.281	107.14	3.375	150.38	49.47
		-	•					•			•			
	Итого:	505	22.5	22.96	70.38	515.33	0.246	19.19	0.37	3.281	107.14	3.375	150.38	49.47

День недели: среда Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

		Macca				Энергети								
Nº TK						ческая								
INE IIX	Наименование блюда	порции	Пище	вые вец	цества	ценнност]	Витаминь	ы (мг).		Минерал	тьные вег	цества (м	г)
			Б	Ж	У	ь в ккал	В	С	A	Е	Ca	Fe	P	Mg
	3ABTPAK													
41	Плов с мясом кур	230	10.03	16.73	1.85	198	0.05	0.35	0.23	0.35	133.77	0.470	162.03	20.3
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.006	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49
48	Яблоко	200	0.06	0	23.06	96	0	0	0	0	0	0	0	0
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	710	17.08	23.31	83.52	640.45	0.156	0.35	0.23	0.351	151.17	1.165	202.03	30.19
			•											
	Итого:	710	17.08	23.31	83.52	640.45	0.156	0.35	0.23	0.351	151.17	1.165	202.03	30.19

День недели: четверг Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ TK		Macca				Энергетич еская								
	Наименование блюда	порции	Пищ	евые ве	щества	ценнность]	Витамині	ы (мг). Г		Минера.	льные ве	щества (м	г)
			Б	Ж	У	в ккал	В	С	A	E	Ca	Fe	P	Mg
	3ABTPAK													
43	Каша молочная "Дружба"	200	6.11	10.72	35.88	251	0.09	1.17	0.2	1.65	133.77	0.47	162.03	20.3
15	Сырная нарезка	15	2.3	2.8	0	34.2	0	0	0	0	0	0	0	0
45	Яйцо варёное	50	7.8	7.2	0.04	95.4	0.1	0	0.05	1	1.2	0.02	1.9	0.04
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	84
44	Какао с молоком	200	1.4			86						67.5	10.5	0.4
	Итого:	505	21.29	23.6	77.43	595.25	0.276	1.25	0.25	3.31	179.97	68.65	213.43	104.74
	Итого:	505	21.29	23.6	77.43	595.25	0.276	1.25	0.25	3.31	179.97	68.65	213.43	104.74

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Dospacii	ная категория. От 7 до 11 лет	(1 4 K/IaCl	<u>-) </u>									1		1
		Macca				Энергетич								
No TK						еская ценнность								
ING I K	Наименование блюда	порции	Пище	вые ве	щества	в ккал		Витамин	ы (мг).		Минер	альные і	веществ	а (мг)
			Б	Ж	У		В	С	A	E	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
21	Макароны отварные	150	5.46	5.49	30.45	195.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.05	8.14
27	Тефтели из мяса кур	80	10.86	5.96	3.9	194	0.05	0.64	0	0	46.4	. 0	0	0.74
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02			<u> </u>				 				
	Итого:	510	23.32	18.03	103.46	756.55	0.376	6.24	0.002	8.68	84.94	3.07	166.25	26.48
	Итого:	510	23.32	18.03	103.46	756.55	0.376	6.24	0.002	8.68	84.94	3.07	166.25	26.48

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

		Macca	,			Энергетич								
Nº TK						еская								
IND I K	Наименование блюда	порции	Пище	вые вещ	ества	ценнность		Витамин	ы (мг).		Минерал	ьные вец	цества (м	ıг)
			Б	Ж	У	в ккал	В	С	A	E	Ca	Fe	P	Mg
	3ABTPAK													
20	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0.31	0	0	0.4	21.1	0.53	117.12	62.63
23	Птица тушенная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
15	Сырная нарезка	15	2.3	2.8	0	34.2	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:	515	29.15	44.55	81.69	725.05	0.446	7.03	0.162	2.86	92.74	5.89	412.22	112.23
	Итого:	515	29.15	44.55	81.69	725.05	0.446	7.03	0.162	2.86	92.74	5.89	412.22	112.23

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

		<u> </u>				1								
		Macca	Пише	вые вец	пества	Энергетич еская		Витамин	ны (мг)		Mı	инераль	ные вещест	ва (мг)
№ TK	Наименование блюда	порции	тище	DDIC DCD				Diriuwin	ibi (iii).		171	ттераль	пыс вещеет	Du (MI)
		Порции				ценнность								
			Б	Ж	У	в ккал	В	С	A	E	Ca	Fe	P	Mg
	3ABTPAK													
19	Гречка отварная рассыпчетая	150	8.85	7.23	41.18	287.96	0.21	0	1.155	2.565	14.24	4.55	14.77	0.95
50	Котлета из мяса кур	100	12.36	18.15	10.74	258	0.06	0.26	9.6	0.57	32.36	2.1	112.7	41.84
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
15	Сырная нарезка	15	2.3	2.8	0	34.2	0	0	0	0	0	0	0	C
48	Яблоко	200	0.06	0	23.06	96	0	0	0	0	0	0	0	C
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49
	Итого:	705	27.26	29.46	105.59	849.41	0.436	0.26	10.755	3.796	64	7.345	167.47	52.68
		1												
				20.45	10=	0.10			10 =	2 = 6 =		- 0.5-	10-	
	Итого:	705	27.26	29.46	105.59	849.41	0.436	0.26	10.755	3.796	64	7.345	167.47	52.68

День недели: среда Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ TK	Наименование блюда	Масса порции	Пиш	евые ве	цества	Энергетич еская ценнность		Витами	іны (мг).	Минера	льные ве	щества ((мг)
		-		Ж	y	'	В			E	-		·	Mg
	3ABTPAK										1		<u> </u>	J
75	Жаркое по домашнему с мясом кур	230	27.2	8.74	22.54	262.2	0.1	7.8	0	2	19.5	32.4	153.6	2.4
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
74	Кондитерское изделие	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.01	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49
	Итого:	510	34.19	15.32	81.15	608.65	0.176	7.8	0	2.661	36.9	33.095	193.6	12.29
											,			
	Итого:	510	34.19	15.32	81.15	608.65	0.176	7.8	0	2.661	36.9	33.095	193.6	12.29

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

№ TK	Наименование блюда	Масса порции	Пище	вые вег	*** CTT	Энергети ческая ценнност ь в ккал		Витами	ны (мг).	Минера	ільные в	ещества	(мг)
			Б	Ж	У		В	С	Α	E	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
21	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.05	8.14
23	Птица тушенная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0.002	0.001	5.4	0.035	1	1.49
	Итого:	500	28.65	42.17	64.96	656.45	0.456	1.43	0.162	10.361	74.78	4.605	388.95	50.03
	Итого:	500	28.65	42.17	64.96	656.45	0.456	1.43	0.162	10.361	74.78	4.605	388.95	50.03

День недели:пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Dospaci	пал категорил. от 7 до 11 лет	(1 - + K)	iacc											
		Macca				Энергетич								
NI TUL						еская								
№ TK	Наименование блюда	порции	Пищев	ые вещ	ества	ценнность	Витамин	ны (мг).			Минерал	ьные веще	ства (м	r)
			Б	Ж	У	в ккал	В	С	A	E	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
24	Рагу овощное с мясом кур	250	20.65	25.42	31.78	323.83	0.21	16.42	0.021	0.546	54.28	3.2	151.6	52.8
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02	0		65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.20
15	Сырная нарезка	15	2.3	2.8	0	34.2	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	Итого:	505	26.65	29.5	72.89	551.68	0.296	22.02	0.023	1.266	80.68	5.46	207.8	70.4
	Итого:	505	26.65	29.5	72.89	551.68	0.296	22.02	0.023	1.266	80.68	5.46	207.8	70.4