

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 12

им. И.С. Демьяненко

станции Новобейсугской

И.В.Ищенко

20 21 года

20 21

года



**Примерное 10 –дневное меню питания для обучающихся 1-4 классов  
образовательной организации  
(ОБЕД)  
(Зима-весна)**

Пищевая ценность Обед 1-4 кл.		Зима-весна				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1 ДЕНЬ</b>						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	4	6	18	142
45	Салат из квашенной капусты	60	0,6	4	5,5	60,4
337	Яйцо отварное	52,2	5	4	0,3	57,2
520	Картофельное пюре	150	3,30	4,85	22,00	144,85
T234	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,54	9	169,86
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
Л685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>837,2</b>	<b>28,68</b>	<b>29,06</b>	<b>99,65</b>	<b>774,82</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
148	Суп-лапша домашняя	200	4,9	3	12,5	96,6
498	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	12	10	8	170
297	Каша гречневая вязкая	150	3,5	4,6	32	183,4
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
693	Какао с молоком	200	6	5	25	169
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>30,78</b>	<b>23,27</b>	<b>124,15</b>	<b>829,11</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
133	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44
	Огурец соленый в нарезку	60	0,6	3	3,5	43,4
468	Печень тушенная в томатном соусе	120	11	10	7	162
332	Макароны отварные	140	5	4	32	184
	Хлеб пшеничный	70	2,38	0,39	17,5	83,03
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2
	Конд. изделия пром. пр-ва	30	2	5	19	129
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>26,6</b>	<b>25,31</b>	<b>123,82</b>	<b>830,07</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
132	Рассольник ленинградский	200	3	3	18	111
451	Биточек из мяса	80	10	10	9,3	167,2
224	Рагу из овощей	180	3,6	9,41	17,18	167,81
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>22,48</b>	<b>23,08</b>	<b>113,93</b>	<b>753,32</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
133	Суп картофельный с горохом	200	3	4	14	104
462	Тефтели	80	10	8	10	152
302	Каша вязкая ячневая	150	4	5	28	173
16,17	Овощи соленые (томаты) в нарезку	35	0,7	3	5,2	50,6
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Кисель из сухофруктов	200	0,7		35	142,8

	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>23,58</b>	<b>20,94</b>	<b>134,4</b>	<b>820,38</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
337	Яйцо отварное	52,2	5	4	0,3	57,2
109	Борщ со сметаной	210	3	5	17	125
386	Рыба, запеченная под мол.соусом	130	9	6	10	130
520	Картофельное пюре	150	3,30	4,85	22,00	144,85
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Компот из свежих фруктов	200	1,5	0	22,8	97,20
	<b>Итого:</b>	<b>802,2</b>	<b>25,58</b>	<b>20,52</b>	<b>101,95</b>	<b>694,76</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
153	Суп с крупой и мяс.фрикадельками	225	7	6	15	142
	Хлеб пшеничный	70	2,38	0,39	17,5	83,03
358	Запеканка из творога со сгущ.молоком	190	16	7,5	24	227,5
379	Кофейный напиток на молоке	200	6	5	24	165
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>31,98</b>	<b>18,89</b>	<b>97,3</b>	<b>687,13</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>						
143	Суп с мак. изд. и картофелем	200	4	4	14	108
16,17	Салат из квашенной капусты	80	0,7	3	5,2	50,6
488	Птица, тушённая в соусе с овощами	200	12	14	28	286
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	4,7	17,5	135,5
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,6	114,55
	Чай с молоком	200	2,8	3,7	19,6	122,9
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>28,1</b>	<b>29,95</b>	<b>108,9</b>	<b>817,55</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	210	3	5	12	105
337	Яйцо отварное	52,2	5	4	0,3	57,2
302	Каша вязкая пшеничная	150	4	5	28	173
451	Шницель из мяса с соусом	110	10	11	10	179
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Кисломол. напиток (Кефир) жир.2,5%	200	5,08	4,38	17,5	129,74
	<b>Итого:</b>	<b>782,2</b>	<b>30,86</b>	<b>30,05</b>	<b>97,65</b>	<b>784,45</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
133	Суп картофельный	200	3	4	15	108
462	Тефтели	80	10	8	10	152
214	Капуста тушеная	150	4	6	10	110
	Хлеб пшеничный	70	4,76	0,78	35	166,06
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>23,26</b>	<b>19,06</b>	<b>108,75</b>	<b>699,54</b>
	Обед 35 %	770	26,9	27,65	117,2	822,5
	<b>Фактически обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>805</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>113</b>	<b>789</b>

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г  
ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г. \_\_\_\_\_