

Утверждаю:

Директор «Школа-сад» пст. Визиндор

О.А. Машклаева /

« 2 » сентября 2017 г.



Примерное десятидневное меню (5-11 классы)

Примерное меню составлено на основании:

«Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений».

Пермь 2008 года Уральский региональный центр питания.

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Меню с 5 по 11 классы														
завтрак														
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
рис отварной	224	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			36,53	33,25	97,77	841,56	0,25	6,12	0,2	3,53	76,38	360,37	70,76	5,31
2 день														
завтрак														
рыбные хлебцы	173	100	12,33	11,74	8,38	188,12	0,41	0,72	0,01	0,79	32,02	143,28	19,13	0,63
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	3,36
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			20,48	23,56	83,8	630,88	0,76	32,33	0,04	3,36	308,29	463,09	165,88	8,33
3 день														
завтрак														
суп картофельный с макаронными изделиями с курой	47	250	3,33	2,96	21,76	127,09	0,14	5,34	0,07	0,46	37,08	123,17	22,64	1,7
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	180	31,38	14,66	45,9	438,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
итого:			37,87	17,94	99,4	707,96	0,26	5,97	0,16	2,75	317,09	491,58	83,25	3,77
4 день														
завтрак														
шницель куриный	209	100	15,74	17,78	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	127,5	19,71	1,3
пюре картофельное, капуста тушенная	241	200	4,51	7,68	30,3	204,04	0,25	30,18	0,02	0,3	64,78	97,29	36,72	1,47
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56

сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			24,89	26,46	60,2	575,88	0,43	38,38	0,07	1,68	158,95	327,99	86,43	4,73

5 день

завтрак

фрикадельки из говядины	203	100	10,84	11,07	6,9	170,64	0,06	0,96	0	0,46	6,59	101,9	16,35	0,76
гречка отварная	219	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	3,36
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			19,14	21,17	83,4	768,16	0,31	24,93	0,01	3,49	241,38	322,33	144,84	6,81

6 день

завтрак

щи из свежей капусты с курой	63	250	2,59	6,43	10,64	110,83	0,08	14,61	0,16	0,37	82,06	83,2	38,92	1,36
каша гречневая вязкая	86	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
сыр порциями	366	20	4,64	6	-	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
хлеб пшеничный с маслом	-	40/10	3,48	8,4	20,02	170	0,1	0,28	0	1,79	16,41	58,78	23,85	1,09
итого:			20,05	30,64	83,14	689,12	0,34	15,43	0,27	2,62	601,76	527,59	120,5	5,23

7 день

Обед

тефтели говяжьи с рисом	202	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0	0,63	18,34	114,93	19,03	0,83
макароны отварные	227	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
итого:			20,18	20,3	102,72	671,24	0,26	35,91	0,07	5,89	133,46	292,62	93,92	5,46

8 день

завтрак

тефтели рыбные	174	100	8,95	5,48	9,16	121,07	1,48	0,06	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76
----------------	-----	-----	------	------	------	--------	------	------	---	------	-------	--------	-------	------

