

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Школьная столовая «Самородок»

А.Г. Бумажкин/

« » 2022-2023 год

M.П.



«1» сентября 2022 - 2023 год

Примерное 10 дневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях муниципального района «Балейский район» (МКОУ «НОШ №3», МКОУ «СОШ №14», МКОУ «ООШ №4», МКОУ «Нижне-Кокуйская ООШ»)

(2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД)

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. с 7- 11 лет)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , Ккал.	Витамины					Минеральные в-ва					№ технолог карты
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев оды, гр.		В1	С	А(мк г)	Е	Са	Р	Mg	Fe			

Неделя 1

1 день

Пюре	150	3,5	7,4	28,3	159	0,16	25,9	18,3	0,17	45,14	97,47	33,01	1,22	520
картофельное														
Курица	90	12	9,8	0,4	205	0,11	3,4	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68	493
запеченная														
Подлив	30	0,2	0,6	0,9	12	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587
томатный														
Чай с лимоном и	200	0	0	20	70	0,02	0,7		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	686
сахаром														
Хлеб	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
пшеничный														
ИТОГО:	500	18,2	18,2	60,4	503	0,365	30	107,1	2,2	124,24	382,65	92,52	4,42	

2 день

Каша гречневая	150	5,9	4,3	42,5	216	0,29		24,0	0,6	15,93	201,6	134,1	4,51	312
рассыпчатая														
Сарделька	60	8,2	12,3	1,4	143	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	413
Подлив	30	0,4	0,6	0,9	12	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587
томатный														
Хлеб	30	2,5	0,40	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
пшеничный														
Чай с/с	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	648
ИТОГО:	440	17,2	17,6	65,6	469	0,415	57,6	44	1,65	75,31	396,34	171,88	18,69	

3 день

Каша пшенная	200	7,7	12,4	45	256	0,04		2	20	102	36	0,8	304
Хлеб	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06		0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
пшеничный													
Яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63	0,07		0,6	55	192	12	2,5	337
Чай с клюквой и сахаром	200	0,3		10,5	43	0,02	0,72	0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	54
ИТОГО:	480	15,6	17,4	66,6	419	0,19	0,72	2,11	113	355,08	87,48	4,72	

4 день

Рис отварной	150	5,4	6	37,18	194	0,04		0,25	5,73	82,16	27,15	0,55	511
Курица тушеная с овощами	90	12,64	7,2	2,3	58	0,08	1,34	1,26	12,6	119,42	17,35	1,35	488
Чай С/С	200	0,2	0	10	41	0,01	36	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	648
Хлеб	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06		0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
пшеничный													
ИТОГО:	470	20,27	13,6	60,28	351	0,19	37,34	2,16	37,21	242,67	63,28	2,98	

5 день

Макаронны отварные	150	5,5	8,9	41,4	198	0,09		0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	516
Котлета гов.	60	9,1	1	0,8	48	0,03			11	174	19	2,42	450
Подлив томатный	30	0,4	0,6	0,9	12	0,01		0,1	14,5	23	3	0,1	587
Чай с сахаром	200	0,2	0	10	41	0,01	36	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	648
Хлеб	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06		0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
пшеничный													
ИТОГО:	470	17,7	10,9	63,9	356	0,2	36	1,58	56,27	284,98	49,33	4,46	

Неделя 2
1 день

Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	3,09	38,3	166	0,04		14,0	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	312
Гуляш из говядины	60	9,1	1	0,8	48	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17	335
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,05	0,01	5,1	37,9		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	686
ИТОГО:	440	14,62	1,31	66,22	345,9	0,17	6,55	14	2,72	33,2	271,77	66,05	4,4	

2 день

Жаркое с мясом	240	14,78	11,2	26,85	262	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,9	436
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	43,3	117	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	632
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
ИТОГО:	470	17,85	11,5	89,47	473	0,67	27,77	0	4,25	64,29	277,06	83,77	4,32	

3 день

Каша дружба с маслом	200	7,98	10,19	37,3	280,4	0,09	0,50	28,4	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	316
Яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63	0,07		160	0,6	55	192	12	2,5	337
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,05	0,01	5,1	37,9		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	686
ИТОГО:	480	15,63	15,2	53,5	438,3	0,22	3	188,4	1,27	178,56	236,36	30,32	4,18	

4 день

Рис отварной	150	5,4	6	37,18	194	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	511
Котлета рыбная	90	10,4	10,28	5,6	159,9	0,16	2,61	21,2	2,64	39,3	116,17	21	0,67	388
Подлив томатный	30	0,4	0,6	0,9	12	0,01		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587
						5								
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Чай с/с	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	20,28	648
ИТОГО:	500	18,9	17,28	64,48	436,9	5,28	38,61	55,2	3,64	78,39	262,07	69,81	22,4	””

5 день

Макароны	150	5,85	3,86	61,4	273	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	516
Сарделька	60	9,9	12,3	1,4	153	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	413
Подлив томатный	30	0,2	0,6	0,76	11	0,02		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Чай с /сахаром	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	648
ИТОГО:	470	18,52	16,98	88,05	517	0,22	57,6	32	1,98	71,27	241,98	46,33	15,04	