

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Зайцевская ОШ

Е.И.Элисова



Примерное 10- дневное меню (горячие обеды 5-9 класс)
МБОУ Зайцевская ОШ

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вых од, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Обед														
17-2013	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,72	1,84	4,18	61,2	11,04	27,05	6,24	0	0	8,0		
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	3,34	5,64	28,6 6	188	84,88	99,94	32,24	1,52	0,14	4,0	0,06	
259-2015	Жаркое по домашнему	230	19,53	19,16	26,5 3	306,1	28,0	274	47,0	3,2	0,2	24,0	32,5	0,36
ГОСТ	Хлеб пшеничноржаной	30	1,34	0,26	11,8 5	55,17	5,52	25,44	6,0	0,74	0,02	0		0,25
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,91	0,2	14,5	46,75	3,11	10,56	2,02	0,18	0,02	0		
376-2015	Чай с сахаром	200	0,07		15,0	60	11,1	7,0	1,4	0,28	0,04	0,03		
	Итого	830	26,91	27,1	100, 72	717,22		330,6 9	94,9	5,04	0,42	36,0 3	32,6 5	0,61

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 день														
Обед														
1-2013	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,0	4,85	4,46	64,8	42,0	30,0	15,0	0,38		12,29	96,0	
144-2013	Суп гороховый на курином бульоне	250	9,96	9,48	39,48	292,0	187,68	221,55	80,6	4,04	0,38	8,59	29,4	
291-2013	Макароны отварные с маслом	180	3,71	0,57	24,2	123,25	67,0	46,0	9,0	1,0	0,1		34,0	
395-2013	Сосиска отварная	100	6,75	10,5	2,45	103,60	78,10	35,8	11,9	1,12		0,12	0	
ГОСТ	Хлеб пшеничноржаной	30	1,34	0,26	11,85	55,17	5,52	25,44	6,0	0,74	0,02		0	0,25
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,91	0,2	14,5	46,75	3,11	10,56	2,02	0,18	0,02		0	
503-2013	Кисель плодоваягодный	200	1,4		19,0	122	1,0	0	0	0,1			0	
Итого		880	26,07	25,86	115,94	807,57	384,41	369,35	124,52	7,56	0,52	21	159,4	0,25
3 день														
Обед														
9-2013	Салат из моркови с растительным маслом	100	0,43	1,50	3,46	59,52	13,92	0	12,0	1,53	0,07	2,45		
128-2013	Борщ со сметаной	250	4,12	9,54	16,02	216,0	85,78	111	44,66	1,4	0,10	16,92		
265-2004	Блины со сгущенкой	180-20	11,79	11,3	54,8	308,5	136,63	128,8	0	1,3	0,15	0,09		
ГОСТ	Хлеб пшеничноржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10,0	1,24	0,04			0,42
496-2013	Какао с молоком	200	4,6	4,3	22	106,7	163	151	39	1,0	0,1	1,0		
	Итого	800	23,18	27,08	116,04	782,68	408,53	433,2	105,66	6,47	0,46	20,46		0,42

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9 день														
Обед														
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,3	0	1,9	8,8	16,67	13,33	10,0	0,7	0,03	12,4	66,67	0
144-2013	Суп гороховый на курином бульоне	250	9,96	9,48	39,48	292	187,68	200,37	30,6	1,04	0,12	1,59	49,4	0
429-2013	Картофельное пюре	180	3,15	6,6	6,35	138	96	96	13,0	0,5	0,1	6,0	49	0
226	Котлета рыбная	100	8,16	6,42	10,15	66,36	39,2	31,2	17,2	0,2	0,12	0	43,4	0
228-2005	Соус красный основной	30	0,96	0,78	2,76	22,08	3,9	8,1	1,5	0,24	0,001	0,51	3,9	0
ГОСТ	Хлеб пшеничноржаной	30	1,34	0,26	11,85	55,17	5,52	25,44	6,0	0,74	0,02	0	0	0,25
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,91	0,2	14,5	46,75	3,11	10,56	2,02	0,18	0,02	0	0	
508-2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	17	110	28	0	7	15	0	0,5	0	0
	Итого	910	26,28	23,74	103,99	739,16	380,08	385	87,32	18,6	0,411	21	212,37	0,25

10 день														
Обед														
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,4	0	1,4	7,0	11,67	20,83	6,67	0,45	0,02	5,0	5,0	0
88-2015	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,34	5,64	28,66	188	84,88	99,94	22,04	1,52	0,14	4,0	0,06	0
240-2013	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	5,89	8,1	29	229	17,0	54,0	26,0	0,5	0,0	0,0	34,0	0,0
381-2013	Котлета говяжья	100	7,87	9,75	8,58	147,15	39,2	151,2	23,2	1,6	0,05	0	24,0	0,0
228-2005	Соус основной красный	30	0,96	0,78	2,76	22,08	3,9	8,1	1,5	0,24	0,01	0,51	3,9	0
ГОСТ	Хлеб пшеничноржаной	30	1,34	0,26	11,85	55,17	5,52	25,44	6,0	0,74	0,02	0	0	0,25
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,91	0,2	14,5	46,75	3,11	10,56	2,02	0,18	0,02	0	0	0
503-2013	Кисель плодоваягодный	200	1,4	0	19,0	122	1,0	0	0	0,1	0	0	0	0
	Итого	910	23,11	24,73	115,75	817,15	166,28	370,07	87,43	5,33	0,26	9,51	66,96	0,25

