

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Костыгинская СОШ»

Т.В.Урбан



Приказ от 31.08.2023г № 66-1

Примерное десятидневное меню питания школьников (завтрак)

Возрастная категория от 7 до 11 лет

каша гречневая рассыпчатая № 311 крупа гречневая 84г, соль 2г, масло сливочное 13,33	200	6,0	4,5	19,2	118	0,0	0,2	27,5	0,0	15,0	180,0	120,0	4,0
Котлеты из курицы № 305 филе птицы 100г, хлеб 25г, молоко 35г, мука 13г, соль 1.1г	100	5,7	10,2	13,2	216	0,0	0,1	4,7	0,0	23,0	107,0	48,0	1,0
соус красный основной №54- ЗСОУС- 2020.САХАР1Г.МУКА3Г.тома тное пюре10г.лук22г.морковь25г .петрушка1г.масло сливочное7	50	3,7	1,4	4,5	37	1,4	0,0	65,9	0,0	4,5	11,8	6,1	0,3
Кисель из черной смородины № 640 черная смородина 24г, сафар 20г, крахмал 9 г, вода 179г.	180	0,4	0,0	21,0	97	0,0	0,0	0,3	0,0	4,5	7,2	3,8	0,7
Хлеб пшеничный/ржаной (пром)	30/24	3,8	1,3	23,1	120	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Итого завтрак	584	19,6	17,4	81,0	588								

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ											
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг									
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
ЗАВТРАК																				
Рыба припущенная №371 минтай 182,3 лук 3,4; соль 1; сахар 1; мука 3; томат.пюре 10; лук 22; морковь 22; масло подсолнечное 4.5	90	11,1	9,4	0,0	108	0,4	0,1	262,4	0,0	144,0	269,0	22,0	2,8							
Рис отварной № 546Р 2020 рис 53.6г, соль 1г, масло сливочное 5г.	150	1,6	5,4	20,1	250	0,3	0,0	6,9	0,0	57,3	46,3	9,9	0,8							
напиток из шиповника № 5413ХН 2020г шиповник 21.4г, вода 230г., сахар 7г.	180	5,0	2,0	13,2	65															
Киви (пром)	70	0,8	0,6	10,2	55			0,0	0,0	0,2	8,0	11,0	0,6							
Хлеб пшеничный/ржаной (пром)	30/24	3,8	1,3	23,1	120	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4							

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ																	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг														
								С	В1	А, мкг ДЕТ.ЭКВ.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо										
ЗАВТРАК																									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ № 54-2с-2020 морковь 22,5; петрушка 0,5; свекла 40; картофель 22; сахар 2; томат.паста 6; капусты 50; лук 30; масло подсолнечное 4; соль 0,3; мясо 1 кат 40.													200	9,7	6,1	10,1	114	6,8	0,0	137,8	0,0	33,6	42,6	19,2	0,9
Хлеб пшеничный/ржаной (пром)													30/24	3,8	1,3	23,1	120	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
чай с молоком.заварка 0.5.молок о102г.сахар20г.													180	1,4	1,6	16,4	86								
Апельсин													100	0,9	0,2	8,1	43								
Сыр твердых сортов в нарезке № 54-1з-2020													15	2,3	2,3	0,0	54								
Масло слив.(порциями)№ 54-19з-2020													10	2,1	4,3	0,1	66								
Итого:			559	20,2	15,8	57,8	483																		

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ																	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг														
								С	В1	А, мкг ДЕТ.ЭКВ.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо										
ЗАВТРАК																									
Рагу из овощей № 54-9г-2020 картофель 141; говядина 1 кат. 114; томат.паста 7; лук 17; масло сливочное 6,5; соль 1, репа 30; капуста 137; масло подсолн 4; вода 24.6.													230	15,1	15,3	17,1	323	9,5	0,1	35,2	0,0	25,0	230,0	45,0	3,4

Компот из кураги № 54-2хн-2020 курага 21,4; вода 202; сахар 7	180	1,0	0,1	15,7	67	0,3	0,0	70,0	0,0	28,0	25,0	18,0	0,6
Яблоко (пром)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	8,0	11,0	0,6
Хлеб пшеничный/ржаной (пром)	30/24	3,8	1,3	23,1	120	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
Итого	564	20,3	17,1	65,7	554								

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										Наименование пищевых веществ												
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг			С	В1	А, мкг дет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
								С	В1	А, мкг дет.экв.	Е	Кальций	Фосфор									Магний			
ЗАВТРАК																									
Рыба, припущенная (минтай) № 371 2020 минтай 182,3; лук 3,4; соль 1,1; сахар 1; мука 3; томат.пюре 10, лук 22;	90	11,1	9,4	0,0	101	0,9	0,1	7,2	0,0	162,0	36,0	0,6													
картофельное пюре с тушеной капустой № 54-11г- 2020 Картофель 0109-31.10.176: с 01.01.-28.02. 220.с 01.03.-01.09.250, молоко 24 . Масло сливочное 10.соль1.5 Капуста -150	150	3,1	6,0	21,7	146	10,2	0,1	32,1	0,0	84,0	28,0	1,0													
Компот из смеси сухофруктов № 54-1хн- 2020 сухофрукты 27; вода 190; сахар 7	180	0,5	0,0	19,8	81	0,0	0,0	15,0	0,0	4,0	2,0	0,1													
Огурец нарезка № 54-2з- 2020	60	0,5	0,1	1,5	9	6,0	0,0	6,0	0,0	25,0	8,0	0,0													
сок "Малышам"	200	0,2	5,0	0,2	1																				
Хлеб пшеничный/ржаной (пром)	30/24	3,8	1,3	23,1	120	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3												
Итого:	734	19,2	21,8	66,3	458																				

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг			С	В1	А, мкг дет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
								С	В1	А, мкг дет.экв.	Е	Кальций	Фосфор								
ЗАВТРАК																					
Макаронные изделия отварные № 332 54 - 6 М 2020 макаронные изделия 52,5; масло сливочное 10; соль 1,5; сахар 1; мука 3; томат.паста 10; лук 2; морковь 5;	150	5,1	9,2	34,2	245	5,8	0,1	178,2	0,0	108,8	34,6	0,9									

