

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Подсевалова Ксения Сергеевна
 (должность) Директор
 (ФИО) Подсевалова Ксения Сергеевна
 (дата) 01.09.2023г.

МОКУ СОШ п. Торфяной
 Директор школы
 (должность) Е.В. Искупова
 (ФИО) Искупова Елена Викторовна
 (дата) 01.09.2023г.

Примерное десятидневное меню МОКУ СОШ п. Торфяной для учеников 1-4 классов
 Сборник рецептов, ТК блюд для школьного питания СТК (ШК) Уфа, 2018г.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
454	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,18	0,06	1,26	5,97	0,045	0,051	13,5	0,69	6	0,06	6	0	87	7,8	0	0	0,006
131	ЗАВТРАК	Плов из курицы	220	16,06	16,65	39,71	376,09	0,022	0	1,364	1,364	34,562	0	32,472	0	0	83,798	0	0	0,022
287	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,04	0,12	0,52	0,12	105,86	0	12,18	0	0	0	0	0	0
455	ЗАВТРАК	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	22,89	20,96	81,57	607,06	0,162	0,186	15,384	2,774	155,922	0,06	57,152	0	133	124,098	0	0	0,028
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	22,89	20,96	81,57	607,06	0,162	0,186	15,384	2,774	155,922	0,06	57,152	0	133	124,098	0	0	0,028
День 2																				
454	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	0,012	3	0,18	6,9	0,003	4,2	0	42,3	12,6	0	0	0,006
212	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,74	31,71	194,08	0,06	0,015	0	0,735	9,225	0	7,29	0	0	0	0	0	0
296	ЗАВТРАК	Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0	0
98	ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели	80	14,01	10,24	5,62	168,58	0,072	0,136	0,176	2,064	25,224	0	0	0	0	0	0	0	0
455	ЗАВТРАК	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	23,52	16,46	83,58	574,86	0,196	0,178	8,456	3,699	57,969	0,003	20,49	0	88,3	45,1	0	0	0,006
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			510	23,52	16,46	83,58	574,86	0,196	0,178	8,456	3,699	57,969	0,003	20,49	0	88,3	45,1	0	0	0,006
День 3																				
224	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	21,54	15,09	17,31	289,07	0,06	0,39	0,63	0,69	207,23	0,105	29,595	0,075	150,29	277,44	0	0	0,015
470	ЗАВТРАК	Сгущенное молоко	30	2,10	2,37	2,85	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	0	1,12	0,06	2,72	0	0,72	0	0	0	0	0	0
278	ЗАВТРАК	Коржи молочные	70	4,55	7,42	43,05	256,20	0,049	0,035	0,035	0,546	16,52	0	6,643	0	0	0	0	0	0
455	ЗАВТРАК	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	32,04	26,33	98,21	753,77	0,164	0,44	1,785	1,896	235,965	0,105	43,458	0,075	196,285	309,94	0	0	0,015
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	32,04	26,33	98,21	753,77	0,164	0,44	1,785	1,896	235,965	0,105	43,458	0,075	196,285	309,94	0	0	0,015
День 4																				
18	ЗАВТРАК	Салат из моркови с курагой или изюмом	50	0,75	0,05	7,25	31,50	0,025	0,035	1,88	0,425	17,935	0	19,175	0	0	0	0	0	0
128	ЗАВТРАК	Биточки рубленные из птицы (паровые)	80	8,29	9,49	6,63	145,71	0,048	0,088	0,912	0,864	26,536	0	12,472	0	0	0	0	0	0
138	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,09	4,92	19,99	138,33	0,12	0,105	10,38	1,035	35,595	0	28,395	0	0	0	0	0	0
295	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0	0	1,6	0,8	6,04	0	3,12	0	0	0	0	0	0
458	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	14,31	14,92	61,09	435,74	0,253	0,252	14,772	4,294	96,606	0	77,262	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			510	14,31	14,92	61,09	435,74	0,253	0,252	14,772	4,294	96,606	0	77,262	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
День 5																				
454	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	0,012	3	0,18	6,9	0,003	4,2	0	42,3	12,6	0	0	0,006
95	ЗАВТРАК	Гуляш 50/50	100	12,87	32,38	3,18	356,11	0,47	0,14	2,23	1,64	9,43	0	21,96	0	261,52	146,61	0,01	0	0,06
173	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,43	5,52	36,81	233,52	0,255	0,135	0	4,44	13,68	0	129,36	0	0	0	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,04	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0
458	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	23,62	38,29	59,86	681,03	0,794	0,311	5,23	7,47	40,77	0,003	169,62	0	377,32	206,61	0,013	0	0,078
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			510	23,62	38,29	59,86	681,03	0,794	0,311	5,23	7,47	40,77	0,003	169,62	0	377,32	206,61	0,013	0	0,078

