

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора в Дзержинском районе



Чудомех С.Н.

01.09.2023



Приказ № 73 – К от 01.09.2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания учащихся начальной школы на 80 руб. 00к. на I полугодие 2023 – 2024 учебного года

МКОУ «КОНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

Дни	Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Калорийнос ть (к/кал)	В И Т А М И Н Ы (мг)					Минеральные вещества			
			Б. (белки)	Ж. (жиры)	У. (углевод ы)		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день	Завтрак														
	1. Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,49	0,02	0,05	37,5 4	0,04	0,16	89,0 1	62,1 5	17,35	1,4
	2. Цыплята	90	7,81	11,75	1,44	142,75	0,04	0,03	0,0	0,16	0,17	32,0	114, 4	16,0	2,0
	3. Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,14	0,04	0,02	0,0	0,04	0,08	7,74	276, 3	31,68	0,54
	4. Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,1	60,05	0,04	0,05	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
	5. Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,01	0,01	50,0	0,0	0,2	7,0	14,0	1,58	0,1
	Итого:		15,30	20,67	75,82	552,03	0,15	0,16	87,54	0,24	1,05	143,75	492,85	72,21	4,48

2 день	Завтрак															
	1. Овощи свежие в нарезке	60	0,85	3,05	5,41	52,49	0,01	0,01	24,65	0,0	4,33	167,53	76,93	14,0	0,83	
	2. Котлеты из куриного филе	90	12,01	10,88	10,8	189,16	0,07	0,1	0,33	0,01	0,5	48,12	187,27	3,86	0,13	
	3. Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,22	0,01	0,0	0,48	0,08	19,08	199,2	9,48	0,96	
	4. Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,1	60,05	0,04	0,05	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	
	5. Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,53	0	9,87	41,6	0,1	0,1	6,0	0,0	0,03	6,6	3,3	1,8	0,11	
	6. Апельсин	100	0,3	0,23	7,73	34,19	0,04	0,03	60,0	0,0	34,0	40,0	14,0	10,0	0,1	
	Итого:		20,76	26,86	74,41	579,39	0,48	0,3	90,98	0,49	39,38	289,33	506,7	44,74	2,57	

Дни	Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Калорийность (к/кал)	В И Т А М И Н Ы (мг)					Минеральные вещества				
			Б. (белки)	Ж. (жиры)	У. (углеводы)		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3 день	Завтрак															
	1. Овощи свежие в нарезке	60	0,85	3,05	5,41	52,49	0,01	0,01	24,65	0,0	4,33	167,53	76,93	14,0	0,83	
	2. Рыба припущенная (филе трески)	90	17,83	16,9	1,1	149,16	0,13	0,13	4,0	0,0	3,5	37,8	187,8	35,2	0,75	
	3. Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,81	0,12	0,12	12,02	0,04	0,22	51,72	185,07	38,17	1,32	
	4. Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,1	60,05	0,04	0,05	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	
	5. Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,53	0	9,87	41,6	0,1	0,1	6,0	0,0	0,03	6,6	3,3	1,8	0,11	
	6. Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	0,01	12,0	0,3	0,3	26,6	20,7	8,0	0,0	
Итого:		24,56	22,83	54,96	446,41	0,42	0,42	58,67	0,34	8,82	298,25	499,8	102,77	3,45		

7 день	1. Овощи свежие в нарезке	60	0,85	3,05	5,41	52,49	0,01	0,01	24,65	0,0	4,33	167,53	76,93	14,0	0,83
	2. Плов из куриного филе	100/150	30,9	28,9	82,16	712,34	0,1	0,1	3,1	0,0	3,6	18,9	200,6	39,9	2,5
	3. Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,1	60,05	0,04	0,05	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
	4. Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,53	0	9,87	41,6	0,1	0,1	6,0	0,0	0,03	6,6	3,3	1,8	0,11
	5. Апельсин	100	0,3	0,23	7,73	34,19	0,04	0,03	60,0	0,0	34,0	40,0	14,0	10,0	0,1
	Итого:		34,55	32,43	117,27	900,67	0,29	0,29	93,75	0,0	42,4	241,03	320,83	71,3	3,98
8 день	Завтрак														
	1. Овощи свежие в нарезке	60	0,85	3,05	5,41	52,49	0,01	0,01	24,65	0,0	4,33	167,53	76,93	14,0	0,83
	2. Котлеты рыбные из филе трески	90	17,83	16,9	1,1	149,16	0,09	0,17	0,4	0,02	0,08	53,7	104,3	22,2	6,0
	3. Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,81	0,12	0,12	12,02	0,04	0,22	51,72	185,07	38,17	1,32
	4. Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,1	60,05	0,04	0,05	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
	5. Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,53	0	9,87	41,6	0,1	0,1	6,0	0,0	0,03	6,6	3,3	1,8	0,11
	6. Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	0,01	12,0	0,3	0,3	26,6	20,7	8,0	0,0
Итого:		24,56	22,83	54,96	446,41	0,38	0,46	55,07	0,36	5,4	314,15	416,3	89,77	8,7	

Дни	Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Калорийность (к/кал)	ВИТАМИНЫ (мг)					Минеральные вещества			
			Б. (белки)	Ж. (жиры)	У. (углеводы)		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день	Завтрак														
	1. Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,49	0,02	0,05	37,54	0,04	0,16	89,01	62,15	17,35	1,4
	2. Тефтели из филе курицы	90	12,01	10,88	10,8	189,16	0,07	0,1	0,33	0,01	0,5	48,12	187,27	3,86	0,13
	3. Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,22	0,01	0,0	0,48	0,08	19,08	199,2	9,48	0,96
	4. Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,1	60,05	0,04	0,05	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44

	5. Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,53	0	9,87	41,6	0,1	0,1	6,0	0,0	0,03	6,6	3,3	1,8	0,11
	6. Груша	100	0,3	0,23	7,77	34,19	0,07	0,06	6,0	2,0	0,2	9,0	12,0	7,0	0,2
	Итого:		20,76	21,91	74,45	579,39	0,52	0,37	49,87	2,53	1,41	179,81	489,92	45,09	3,24
10 день	Завтрак														
	1. Овощи свежие в нарезке	60	0,85	3,05	5,41	52,49	0,01	0,01	24,65	0,0	4,33	167,53	76,93	14,0	0,83
	2. Гуляш из свинины	90	13,1	29,4	3,9	333,0	0,37	0,12	10,0	0,5	0,12	18,0	143,0	18,0	1,4
	3. Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,81	0,12	0,12	12,02	0,04	0,22	51,72	185,07	38,17	1,32
	4. Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,1	60,05	0,04	0,05	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
	5. Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,01	0,01	50,0	0,0	0,2	7,0	14,0	1,58	0,1
	Итого:		20,0	35,23	60,74	641,95	0,55	0,31	96,67	0,54	5,31	252,25	445,0	77,35	4,09

В основное меню могут быть добавлены кондитерские изделия (кексы, печенье)

Шеф – повар Киреева Т.В.