

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ " СОШ № 16 с УИОП"



Ентальцева Т.А.

20__ г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных
 МБОУ " СОШ №16 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ"
 СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ "РАССОЛЕНКОВСКАЯ СОШ"

возрастная категория с 7 до 11 лет ЗАВТРАК 25%

№п/к	Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энегетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День: первый неделя :первая						
47	Суп вермишелевый	200.00	2.83	2.86	21.76	124.10
161	Котлета рыбная	100	9.9	6.7	6.4	130.9
224	рис отварной	150	5	10	48	270
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
293	Сок в индивидуал упаковке	200	2.00	0.20	5.80	36.00
Итого		710.00	24.09	20.24	111.48	702.00
Норма		500	19.25	19.75	83.75	587.5
День: второй неделя :первая						
32	Салат картофель с квашеной капустой	150	1.60	5.26	12.68	102.89
45	Суп гороховый с курой	200	2.63	3.26	10.89	83.60
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
285	Кофейный напиток	200	2	2	26	132
89	Яблоко	128	1.08	1.08	28.45	129.17
Итого		738	11.88	12.47	107.19	588.53
Норма		500	19.25	19.75	83.75	587.5
День: третий неделя :первая						
68	Рассольник "ленинградский " с туш конс мясом	200	4.39	5.2	12.04	111.63
201	тефтели мясные с том соусом	100	12.85	14.6	8.74	217.83
227	Макароны отворные	150	3.68	3.53	23.55	140.73
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
274	Кисель	200	1	0	29	116
Итого		710	26.48	23.81	102.85	727.19
Норма		500	19.25	19.75	83.75	587.5

День: четвертый неделя :первая						
70	Суп картофельный с крупой и тушеным коне мясом	200	5.34	5.73	17.58	142.38
34	Сельдь соленая	50	5.1	12.66	11.74	181.42
241	Картофельное пюре	150	3.19	6.06	23.29	160.45
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
271	Какао со сгущенным молоком	200	4	4	26	154
Итого		660	21.97	28.84	108.17	779.40
Норма		500	19.25	19.75	83.75	587.5

День: пятый неделя :первая						
246	Овощи свежие (порционно)	60	0.66	0.12	2.76	13.8
41	Рассольник домашний	250	5.03	11.30	32.38	149.60
330	Ватрушка с творожным фаршем	100	7.08	2.63	41.81	219.07
480	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
283	Компот из сухофруктов	200	1	0	28	114
Итого		610	17.23	14.41	131.60	623.46
Норма		500	19.25	19.75	83.75	587.5
Среднее значение за период		Итого	101.65	99.77	561.29	3420.58
		норма	96.25	98.75	418.75	3117.3

День: первый неделя : вторая						
52	Суп молочный	200	5.03	6.06	18.52	148.54
119	Запеканка рисовая со сгущ. молоком	220	4.56	9.73	43.99	283.14
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
300	Чай с/с	200	0	0	14.97	59.89
Итого		680	14.15	16.27	107	632.57
Норма		500	19.25	19.75	83.75	587.5

День: второй неделя : вторая						
37	Борщ из свежей капусты с курой	250	1.90	6.66	10.81	111.10
211	Плов из мяса	220	37.2	45.33	41.05	747.09
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
289	Напиток из шиповника	200	6.51	7.06	37.45	239.44
Итого		730	50.17	59.53	118.83	1238.63
Норма		500	19.25	19.75	83.75	587.5

День: третий неделя : вторая						
18	Салат свежих помидоров и огурцов	150	0.98	5.13	4.54	65.81
201	котлета мясная	100	12.85	14.6	8.74	217.83
219	греча отварная	150	8.73	5.49	42.19	247.32
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00

274	Кисель	200	1	0	29	116
Итого		660	28.12	25.70	113.99	787.96
Норма		500	19.25	19.75	83.75	587.5
День: четвертый неделя : вторая						
66	Щи из св.капусты с картофелем и туш консерв мясом	250	6.32	7.51	10.49	131.53
210	Кура тушеная в томатном соусе	110	28.75	34.68	4.53	445.24
227	Макаронны отворные	150	3.68	3.53	23.55	140.73
480	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
300	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64
Итого		770	43.43	46.20	80.13	907.14
Норма		500	19.25	19.75	83.75	587.5

День: пятый неделя : вторая						
102	Каша "Дружба"	250	6.55	8.33	35.09	241.11
340	Шаньга картофельная	100	6.51	7.06	37.45	239.44
89	Фрукты (банан)	170	2.55	0.17	35.7	151.3
480	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00
283	Компот из сухофруктов	200	1	0	28	114
Итого		780	20.73	16.04	165.65	886.64
Норма		500	19.25	19.75	83.75	587.5
Среднее значение за период		Итого	156.6	163.74	585.6	4452.94
		норма	96.25	98.75	418.75	3117.3