



Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ с.Холуй
М.В.Казакова
Приказ №13 от 30.08.2024

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Холуй**

**Десятидневное меню питания школьников начального звена (7 -10лет)
осенне-зимний период.**

Разработано на основании-Сборника технических нормативов-сборник рецептов
на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред.
М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2017 .

День 4(четверг)

| Номер рецепта | Наименование блюда | выход | белки | жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | Ca | Mg | Fe | P |
|---------------|--------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|------|------|-------|------|------|-------|
| 1 | 520 Картофельное пюре с маслом | 150 | 3.08 | 3.6 | 19.3 | 109 | 1.16 | 3.75 | 38.25 | 21 | 0.86 | 76.95 |
| 2 | 229 Рыба запеченная с овощами | 90 | 18.2 | 4.4 | 2,15 | 121 | 1.54 | 5 | 51 | 36 | 1.14 | 82 |
| 3 | 379 Кофейный напиток | 200 | 0.52 | 0.18 | 24.84 | 103 | 0, | 59 | 23.4 | 17 | 60 | 23 |
| 4 | пр Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 0.84 | 93.52 | 0.04 | 0 | 9.2 | 13.2 | 0.44 | 34.8 |
| 5 | пр Хлеб ржаной | 20 | 1.58 | 0.44 | 19.76 | 45 | 0.04 | | 5 | 10 | 1.24 | 24 |

День 10(пятница)

| Номер рецепта | Наименование блюда | выход | белки | жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | Ca | Mg | Fe | P |
|---------------|---|-------|-------|-------|----------|--------------|----------|-----|------|----------|------|------|
| 1 | 175 Каша дружба с маслом | 150\5 | 3 | 8 | 23.2 | 183 | 0.4 | 1.9 | 92.3 | 26.7 | 1.3 | 128 |
| 2 | 379 Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.6 | 02.67 | 29 | 155.2 | 1.47 | 1.5 | 159 | 16.7 | 0.5 | 158 |
| 3 | пр Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 0.84 | 93.52 | 0.0 4 | 0 | 9.2 | 13. 2 | 0.44 | 34.8 |
| 4 | пр Хлеб ржаной | 20 | 1.58 | 0.44 | 19.76 | 45 | 0.0 4 | | 5 | 10 | 1.24 | 24 |
| 5 | пр сок | 200 | 0.3 | 0 | 7.35 | 33.3 | 0 | 7.5 | 12 | 6.75 | 1.66 | 825 |