



Утверждаю:
Директор школы Казикова М В

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Холуй.

Десятидневное меню питания школьников начального звена (11-16лет).

Зимне -весенний 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.:ДелЛи плюс,2017 .

День1(понедельник)

Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Mg	Fe	Р
1	173 Каша пшеничная на молоке	200	5.6	6.8	33.6	218	0,16	0,	28	42	1.4	112
2	пр йогурт	100	5	7.20	10.13	66.72	0	2.4	0,0	0,0	3	3
3	382 Какао на молоке	200	3.78	0,67	26	125	0	1.33	133	26	2	111
4	3 Бутерброд с сыром	50\25	3.6	0,5	24.15	116	0,05	0	11.6	16.5	0,55	43.5
5	пр Хлеб ржаной	30	2,4	0.44	19.76	91.96	0.44	0	9.2	10	1.24	42

День 2 (вторник)

Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	Калорийность	В1	C	Ca	Mg	Fe	P
1	223 Творожная запеканка со стущ молоком	200\20	30	20	51	503	0,13	0.6	323	51	1.84	
4	375 чай	200	1	0	22	87	0,0	2	7	4,5	120	422
5	пр Хлеб пшеничный	50	3.6	0,5	24.15	116	0,05	0	11.6	16.5	0,55	43.5
	пр Хлеб ржаной	30	2,4	0.44	19.76	91.96	0.44	0	9.2	10	1.24	42
	пр Яйцо отварное	40	5	5	0	62.8	0.03	0	22	4.8	1	76.8

День 3(среда)

Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Mg	Fe	P
309	Ленивые голубцы	200	5	7.50	39.9	282	0,08	0	16.8	10.5	1.05	48
пр	Масло	10	5	7.20	10.13	66.72	0	2.4	0,0	0,0	3	3
349	Компот из свежей смородины	200	0,2	0.2	18	196	1.5	0.8	6	33	1	46
пр	Хлеб пшеничный	50	3.6	0,5	24.15	116	0,05	0	11.6	16.5	0,55	43.5
пр	Хлеб ржаной	30	2,4	0.44	19.76	91.96	0.44	0	9.2	10	1.24	42

День 4(четверг)

	Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	Калорийность	В1	C	Ca	Mg	Fe	P
1	520	Картофельное пюре с маслом	180	4.1	3.1	25.5	146	1.54	5	51	36	1.14	102
2	229	Рыба запеченая с овощами	100	18.2	4.4	2,15	121	1.54	5	51	36	1.14	82
3	345	Кофейный напиток	200	0.52	0.18	24.84	103	0,	59	23.4	17	60	23
4		яблоко	200	0	0	12	12	1	8	21	13	2	47
5	пр	Хлеб пшеничный	50	4	8	24	161	0,1	6,7		4,6	0,4	28
6	пр	Хлеб ржаной	30	2,5	1	25	126	0,3	0	6	4,2	0,3	28

День 5 (пятница)

Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Mg	Fe	P
1 309	Макаронные отварные	180	6,8	10,2	38	219	0,08	0	16	10	1	46
2 255	Печень по-строгановски	100	23	10,2	9,4	219	14	14	18	32	9,2	424
3 375	чай	200	00,52	0	25	102	0,02	60	23	17	60	7
4 пр	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	116	0,3	0	6	5,2	0,9	28
5 пр	Хлеб ржаной	30	2,5	1	25	91	0,3	0	6	4,2	0,9	28

День 6 (понедельник)

Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углев оды	Кало рийно сть	B1	C	Ca	Mg	Fe	P
1 173	Каша рисовая на молоке	200	6	4	8.08	208	0.2 2	13	221	79.6	2.1	315.4
2 пр	Масло	10	0.1	7.20	10.13	66.72	0	0	2.4	0.0	0.0	3
3 349	Какао на молоке	200	3.78	0.57	26	125	0.0 2	1.3 3	2.4	25.26	2	111
4 пр	Хлеб пшеничный	50	4	8	4	161	0.3	6.7	6.1	4.2	0.3	28.3
5 пр	Хлеб ржаной	30	2,4	0.44	19.76	91.96	0.4 4	0	9.2	10	1.24	42
6	яблоко	200	0	0	12	17	0.0 4	1	12	14	0.1	145

День 7(вторник)

Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Mg	Fe	P
1	143 Овощное рагу жареной курицей	300	2,65	1	9,73	112	5	12	4	7	10.6	113
2	пр Масло	10	5	7.20	10.13	66.72	0	0,0	2.4	0	0	3
3	350 кисель	200	1	0	53	86	0.02	4	14	8	2.8	14
4	пр Хлеб пшеничный	50		3.6	0,5	24.15	116	0	11.6	16.5	0,55	43.5
5	пр Хлеб ржаной	30	2,4	0.44	19.76	91.96	0.44	9.2	10	1.24	42	63.5

День 8 (среда)

Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	Кало рийность	B1	C	Ca	Mg	Fe	P
1	520 Картофельное пюре с маслом	200\10	4.1	3.1	25.5	146	1.54	5	51	36	1.14	102
2	65 Филе сельди	100	14	5	3.15	120	0,08	0,6	23	19	0,6	18,6
3	пр Компот из сухофруктов	200	0,20	0	15,01	57	0,	0,1	5	4,5	1	25
4	пр Хлеб пшеничный	50	4	4	0.5	116	0,1	6,7		4,6	0,4	28
5	пр Хлеб ржаной	30	2,4	0.44	19.76	91.96	0.44	9.2	10	1.24	42	63.5
6	пр круассан	20	1.3	2	4	90	0,02	0.52	28	16	0.52	4

День 9(четверг)

	Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево Ды	Кало рийность	B1	C	Ca	Mg	Fe	P
1	302	Греча отварная	180	12	5	53	309	0.2	0	20	18 7	6	7
3	пр	Масло	10	0.1	7.2	10.13	67	0	0	2.4	0	0	3
4	246	Гуляш из говядины	100	12	11	3.75	165	0.08	1 9	19. 25	10	17.5 8	58
6	350	Витаминный наиток	200	0.16	0.08	27.5	90.36	0,04	1 , 3	12 0	14	0,1	14 5
7	пр	Хлеб пшеничный	50	2,5	1	25	116	0,03	0	6	4,2	0,3	28
8	пр	Хлеб ржаной	30	2,5	1	25	91	0,03	0	6	4,2	0,3	28

День 10(пятница)

Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Mg	Fe	P
1	175 Каша дружба с маслом	200\10	4	8.9	23.2	183	0,06	0.75	155	27	1.3	128
2	376 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	50\25	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	6	4,2	0,3	28
4	пр Хлеб ржаной	30	2,4	0.44	19.76	91.96	0.44	0	9.2	10	1.24	42
5	пр печенье	24	.3	05	7.35	33.3	0	7.5	12	6.75	1.66	825