



Утверждаю:

Директор школы Казакова М.В.

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

Десятидневное меню питания школьников начального звена (7 -10лет)

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 .

День1(понеделник)

Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Mg	Fe	P
1	173 Каша пшеничная на молоке	150	6.1	4	36.9	208	0,2 2	2. 08	221	80	2.1	315
2	пр Масло	5	0.1	3.6	0.13	33	0	0	,2.4	0,0	0,0	3
3	382 Какао на молоке	200	3.78	0.57	26	125	0,0 2	1. 33	2.4	25.2 6	2	111
4	3 Бутерброд с сыром	40\2 5	3.16	0.4	0.84	93.52	0.0 4	0	9.2	13.2	0.44	34.8
5	пр Хлеб ржаной	30	1.58	0.44	19.76	45	0.0 4		5	10	1.24	24
6	пр йогурт	100	0.3	0	7.35	33.3	0	7.5	12	6.75	1.66	825

День 2(вторник)

Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Mg	Fe	P
1	223 Творожная запеканка со сгущ.молоком	150\10	25.02	17.28	36.18	366	0,11	0.3 6	200	239.6	1.62	338
2	375 Чай сладкий	200	0.16	0.08	27.5	111.36	0,04	1,3	120	14	0,1	145
3	пр Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	0.84	93.52	0.04	0	9.2	13.2	0.44	34.8
4	пр Хлеб ржаной	30	1.58	0.44	19.76	45	0.04		5	10	1.24	24

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 запеченая 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	0.0	0	9.2	13.2	0.44	34.8
5	пр Хлеб ржаной	30	1.58	0.44	19.76	45	0.0	5	5	10	1.24	24
6	яблоко	200	0	0	3	12	0.1	2	0.5	8	1.2	6

День 7 (вторник)

Номер рецепта	Наименование блюда	выход	белк и	жиры	Углеводы	Кало рийность	В1	С	Са	Mg	Fe	P
1	520 Овощное рагу	150	3.08	3.6	19.3	109	1.16	3.75	38.25	21	0.86	76.95
2	382 Курица жареная	100	14	5	3,15	120	0,08	0,6	23	19	0,6	18,6
3	357 кисель	200	0,20	0	15,01	57	0,	0,1	5	4,5	1	25
4	пр Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	0.84	93.52	0.0	0	9.2	13.2	0.44	34.8
5	пр Хлеб ржаной	30	1.58	0.44	19.76	45	0.0		5	10	1.24	24
							4					
							4					

Неделя первая

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	30	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