

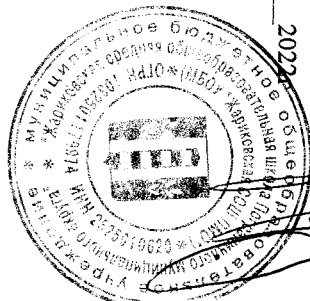
СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю в г. Уссурийск
« 19 » 01 2022г

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»
Байдраков В.П.

« 19 » 01 2022г



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей льготной категории в возрасте 12-17 лет
на осенне-зимний период 2021-2022 учебный год в МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»

Наименование блюда	Тех-ая и нор-ая докумен-тация/66 орник рецепту-р	№ рецеп-туры	Выход , г	Пищевые вещества											Витамины, мг					Минер. вещества, мг				
				Белки, г	Жиры, г	Угле-водд., г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16									
1 ДЕНЬ																								
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур	С6.2005	243	250	8,84	5,34	31	207,42	0,16	4,64	0,01	1,12	26,53	106	30,66	1,62									
Голубцы ленивые с мясом говядины	С6.2008	306	200	12	19,5	23,4	315,7	-	24,2	-	4,8	75,5	184,8	40,7	3,4									
Помидор свежий нарезанный	С6.2015	86/83	60	0,5	0,1	1,4	18,5	0	6	0	1	13,8	8,4	25,2	0,6									
Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	15	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0									
Хлеб	С6.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56									
Вафли	с6.2008		60	4,5	3	35,19	261,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26									
ИТОГО ЗА ОБЕД				28,32	28,21	120	939,81	0,81	34,84	6,01	7,41	137,43	378,4	118,46	7,44									
2 ДЕНЬ																								
Суп картофельный с рыбными	С6.2008	225	250	7,5	7,34	32	230,06	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41									

консервами															
Макаронны отварные с м/с	С6.2008	359	200	5,62	5,58	26,45	208,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Котлета мясная	С6.2011	608	100	13,2	14	19,06	254,49	0,1	2,6	0,03	0,03	39,6	152,28	19,32	1,56
Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец свежий нарезанный	С6.2015	86/83	60	0,1	1,4	8,5	0	6	0	6	1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	С6.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД															
28,9															
28,59															
115,02															
821,9															
132,61															
2,64															
51,32															
1,33															
73,88															
266,15															
125,88															
14,24															
3 ДЕНЬ															
Борщ из свежей капусты с мясом кур	С6.2005	175	250	10,6	11,6	26,1	244,2	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
Картофельное пюре	С6.2005		200	4,7	5,1	22,7	151,2	0,25	3,28	0,03	5,8	73,58	490,95	78,75	6,78
Тефтели мясные с соусом	С6.2005	668/824	100/20	9,03	10,54	34	266,62	0,08	2,8	0	10,56	16,7	114,11	18,43	7,84
Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	19	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец соленый/свежий	С6.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	С6.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	77,59	0,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД															
27,3															
27,6															
117,2															
816,74															
0,47															
24,81															
0,06															
17,52															
246,28															
787,66															
151,17															
16,78															
4 ДЕНЬ															
Рассольник Ленинградский с мясом кур	С6.2005	208	250	3,44	10,71	29,2	201,35	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
Гороховое пюре	С6.2005	330	200	13,1	8,08	50,5	313,12	0,59	-	0,05	4,74	7,47	84,72	12,2	1,23
Вефротганов из печени	С6.2015	216	100/20	11,3	12	5,98	169,12	0,24	0,94	-	1,26	53,7	152	10,39	0,74
Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Помидор свежий нарезанный	С6.2015	86/83	60	0,48	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	С6.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД															
30,15															
31,15															
116,08															
820,31															
0,97															
19,67															
0,08															
7,16															
217,17															
419,32															
76,58															
4,13															
5 ДЕНЬ															
Суп картофельный с галушками и мясом кур	С6.2015	216	250	7,8	10,2	26,8	219	0,05	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2

Каша гречневая с м/с	С6.2008	353	200	6,46	8,67	37,84	251,23	0,18	0	0,02	12,98	12,98	208,5	67,5	323
Гуляш из мяса говядины	С6.2005	555	100/ 20	13,9	10	20	217,6	0,04	0	0,05	3,86	18,05	70,6	10,08	10,23
Отуриц свежий нарезанный	С6.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб	С6.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД				31,13	29,23	115,04	824,55	0,32	28,15	0,13	19,74	172,03	461,7	131,78	335,59

6 ДЕНЬ

Суп															
картофельный с рыбными консервами	С6.2005	225	250	1,96	7,34	12,5	97,9	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
Макаронные изделия с м/с	С6.2008	359	200	5,62	4,52	33,45	188,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Котлета мясная	С6.2011	608	100	12,47	10,44	18,08	220,16	0,08	2,08	0,02	0,02	31,68	121,83	15,46	1,25
Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	19,5	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Отуриц соленый/свежий	С6.2015	69/ 68	60	0,5	1	1,4	16,6	0	6	0	1	13,8	8,4	25,3	0,6
Хлеб	С6.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Вафля	С6.2008		60	4,5	4	29,2	171,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,53	29,54	128,14	823,81	127,19	8,12	51,31	1,51	83,36	289,7	134,02	15,19

7 ДЕНЬ

Свекольник с мясом кур	С6.2008	55	250	1,6	4,14	11,86	91,1	0,04	5,56	0,21	0,21	25,04	75,92	27,04	1,06
Картофель тушеный с мясом	С6.2008	300	200	13	17,7	18,4	132,03	0,25	3,28	-	5,85	73,58	490,95	78,75	6,78
Булочка с творогом	С6.2008	501	70	10	2,3	41,8	300,1	0,06	0,05	0,05	3,1	67,8	66,1	15,8	0,4
Компот из сухофруктов	С6.2010	680	200	0,56	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Салат из квашеной капусты	С6.2008	81	120	1,86	5,98	9,19	98,02	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
Хлеб	С6.2008	480	40	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
ИТОГО ЗА ОБЕД				30,84	31,18	128,23	833,03	0,82	34,71	0,42	9,16	285,74	695,51	157,51	10,44

8 ДЕНЬ

Суп картофельный с	С6.2015		250	7,8	11,2	27	219	0,05	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2
--------------------	---------	--	-----	-----	------	----	-----	------	-------	------	-----	-----	-----	------	-----

