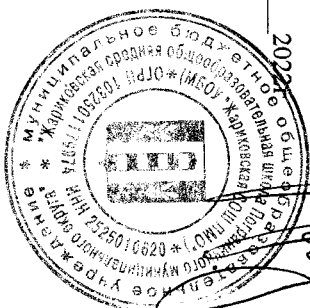


СОГЛАСОВАНО
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю в г. Уссурийск
« 19 » 01 2022г

УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»
Байдраков В.П.
« 19 » 01 2022г



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для организации питания детей льготной категории в возрасте 7-11 лет (1-4 класс включительно)
на осенне-зимний период 2021-2022 учебный год в МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»

Наименование блюда	Тех-ая и нор-ая докумен-тация/сб 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 ДЕНЬ																					
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур	Сб.2005	243	200	7,07	4,27	24,8	165,94	0,16	4,64	0,01	1,12	26,53	106	30,66	1,62						
Полубул-ляженицы с мясом говядины	Сб.2008	306	150	9	15,03	17,55	236,78	-	24,2	-	4,8	75,5	184,8	40,7	3,4						
Помидор свежий нарезанный	Сб.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	Сб.2008	37/6	200	0,2	0	15	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0						
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56						
Вафля	сб.2008		60	4,5	3	35,19	261,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26						
Молоко ультрапастеризованное 2,5% жирности	Сб.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2						

ИТОГО ЗА ОБЕД		29,35	27,67	116,56	926,41	0,35	13,24	61,01	2,42	311,29	366,85	200,68	5,07
2 ДЕНЬ													
Суп													
картофельный с рыбными консервами	С6.2008	225	200	7,5	7,34	32	230,06	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1
Макаронны	С6.2008	359	150	5,42	5,58	26,45	208,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17
отварные с м/с	С6.2011	608	80	10,2	12	19,06	254,49	0,1	2,6	0,03	0,03	39,6	152,28
Колбаса мясная	С6.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0
Чай с сахаром	С6.2015	86/83	60	0,1	1,4	8,5	0	6	0	6	1	13,8	8,4
Огурец свежий нарезанный	С6.2008	480	40	2,18	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2
Хлеб	С6.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180
Молоко													
Ультраластеризов 2,5% жирности	С6.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180
ИТОГО ЗА ОБЕД		31,4	31,59	124,62	928,9	126,73	11,24	64,32	1,73	319,72	437,29	215,16	27,73
3 ДЕНЬ													
Борщ из свежей капусты с мясом кур	С6.2005	175	200	9,6	11,6	26,1	244,2	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149
Картофельное пюре	С6.2005		150	4,7	5,1	22,7	151,2	0,25	3,28	0,03	5,8	73,58	490,95
Тфреши мясные с соусом	С6.2005	668/ 824	80/ 20	8,03	9,54	34	266,62	0,08	2,8	0	10,56	16,7	114,11
Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	19	68,8	0	0	0	0	0,3	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
Хлеб	С6.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	77,59	0,05	0	0	0,3	6,9	25,2
Молоко													
Ультраластеризов 2,5% жирности	С6.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180
ИТОГО ЗА ОБЕД		31,1	31,6	126,8	923,74	0,31	18,13	61,03	11,32	396,86	480,28	86,44	10,15
4 ДЕНЬ													
Расоольник Ленинградский с мясом кур	С6.2005	208	200	3,44	8,71	29,2	201,35	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149
Гороховое пюре	С6.2005	330	150	10,1	7,08	50,5	313,12	0,59	-	0,05	4,74	7,47	84,72
Бефстроганов из печени	С6.2015	216	80/ 20	8,3	10	5,98	169,12	0,24	0,94	-	1,26	53,7	152

Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	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
Хлеб	С6.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9
Молоко														
Ультратермизов 2,5% жирности	С6.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28
ИТОГО ЗА ОБЕД				30,6	31,15	125,68	927,31	1,05	22,27	40,08	7,16	457,17	599,32	104,58

5 ДЕНЬ

Суп														
картофельный с галушками и мясом кур	С6.2015	216	200	5,8	9,2	26,8	219	0,05	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1
Каша гречневая с м/с	С6.2008	353	150	4,46	7,67	37,84	251,23	0,18	0	0,02	12,98	12,98	208,5	67,5
Гуляш из мяса говядины	С6.2005	555	80/20	11,9	9	20	217,6	0,04	0	0,05	3,86	18,05	70,6	10,08
Огурец 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
Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	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
Молоко														
Ультратермизов 2,5% жирности	С6.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28
ИТОГО ЗА ОБЕД				30,93	31,23	124,64	931,55	0,4	30,75	40,13	19,74	412,03	641,7	159,78

6 ДЕНЬ

Суп														
картофельный с рыбами консервами	С6.2005	225	200	1,96	6,34	11,5	97,9	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34
Макароньы отварные с м/с	С6.2008	359	150	4,62	4,52	31,45	188,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12
Котлета мясная	С6.2011	608	80	9,47	8,44	16,08	220,16	0,08	2,08	0,02	0,02	31,68	121,83	15,46
Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	19,5	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0
Огурец соленый/свежий	С6.2015	69/68	60	0,5	1	1,4	16,6	0	6	0	1	13,8	8,4	25,3
Хлеб	С6.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9
Вафля	с6.2008		60	4,5	4	29,2	171,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12
Молоко	С6.2017	385		5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28

