СОГЛАСОВАНО

Плесецким территориальным отделом Управлением Роспотребнадзора

по Архангельской области

_____ / /

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Мошинская средняя школа»

_____/Беляевский С.П./

(подпись)

Примерное

10-ти дневное меню горячих обедов

для организации питания детей 7 лет и старше

в МБОУ « Мошинская средняя школа»

(весна)

Мошинская СШ

Подписан: Мошинская СШ
DN: СНИЛС=04319432436, ОГРН=1022901414183, ИНН=002918003739, E=bachinov2008@rambler.ru, C=RU, S=29 Архангельская область, L="район Няндомский, деревня Петариха", O=Мошинская СШ, CN=Мошинская СШ, STREET="улица Школьная, 2", OID.1.2.840.113549.1.9.2=2918003739-291801001-292400260264, T=Директор, G=Сергей Петрович, SN=Беляевский
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.03.10 16:52:04+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Биохимический состав

Первая неделя

	Меню	№ рецептуры	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б, г	Ж, г	У, г	Эн. ц, ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	137	200/25	1,6	1,92	11,84	72	0,26	0,29	0,03	6,41	21,2	18,9	20,5	1,12
	Каша пшённая с маслом сливочным	302	200/10	6,0	8,4	41,2	218	0,1	0,82	0,16	1,14	132,1	38,04	159,7	1,0
	Какао со сгущённым молоком	694	200	4,7	5,0	31,8	187	0,02	0,4	0,06	1,6	152,9	24,8	179,0	1,0
	Бутерброд с маслом и сыром	3	15/5/15	6,94	10,37	15,45	184,4	72,0	0	0,03	0,14	182,7	10,9	119,5	2,06
	Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,3
	Яблоко		100	0,4	0	9,8	42,0	0,0005	0,002	0,03	10,0	16,0	9,0	8,5	2,5
	Всего за день			***21,54***	***24,62***	***119,9***	***791***	***72,4***	***1,51***	***0,37***	***19,3***	***508,0***	***110,2***	***504,6***	***8,0***
2.	Помидоры свежие в нарезке	576	50	0,6	0,1	1,9	12	21,0	0,27	0,02	6,9	5,0	5,5	12,0	0,14
	Суп молочный рисовый		200	5,6	6,48	16,6	153,6	0,02	0,144	0,05	0,46	66,31	9,92	62,0	0,66
	Запеканка картофельная с мясом говядины с томатным соусом	478	180/30	18,8	19,04	32,2	382,8	0,04	7,9	0,24	5,62	33,2	63,26	203,9	3,65
	Сок натуральный	707	200	1,0	0	20,2	85,3	0,05	0,7	0,022	4,0	14,0	9,0	65,0	2,8
	Хлеб ржаной		30	2,6	0,4	19,58	88,2	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,3
	Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,4
	Всего за день			***31,04***	***26,5***	***105,5***	***796,74***	***21,11***	***9,114***	***0,59***	***17,08***	***171,6***	***112,7***	***385,3***	***8,95***
3.	Салат из зелёного горошка с м/р	10	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,41	0	0,07	6,6	12,9	12,48	35,97	0,41
	Щи со свежей капустой со/см	124	250/10	1,86	3,8	9,04	78,93	0,04	30,3	20,0	0	42,09	23,52	46,38	0,79
	Рис отварной с м/сл.	511	120	2,4	6,0	23,82	162,96	21,6	0	0,024	0	13,7	21,6	68,2	0,91
	Рыба (треска) отварная	377	75	14,1	5,9	3,5	124,0	8,6	0	0,09	0,4	39,0	48,3	211,5	0,79
	Компот из сухофруктов	639	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0	0	0,3	17,25	4,5	11,55	0,96
	Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91,0	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,3
	Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,4
	Всего за день			***20,4***	***19,43***	***114,6***	***763,64***	***195,0***	***30,6***	***20,9***	***28,8***	***207,6***	***145,0***	***432,0***	***5,7***
4.	Салат из свежих огурцов и помидоров с р/м	20	100	1,2	4,0	3,7	69	30,0	0	0,03	32,7	32,7	15,8	41,0	0,62
	Борщ со свежей капустой со/см	110	250/10	2,0	3,7	13,3	95	20,0	0	0,03	20,7	43,0	27,0	56,5	1,25
	Макароны отварные с м/сл.	516	150	5,55	4,35	36,0	207	21,0	0	0,075	0	22,05	8,7	48,15	0,83
	Колбаса жареная	428	50	6,4	11,1	0,75	128,8	0	0	0,11	0	0,006	0	0	0,85
	Компот из свежих фруктов	631	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0	0,02	0	12	0	2,4	0,8

Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,3
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,4
Всего за день			***19,7***	***23,82***	***106,4***	***775,64***	***71,0***	***0,1***	***0,53***	***53,5***	***162,9***	***76,5***	***190,5***	***6,05***
5 Огурец свежий в нарезке	16	50	0,35	0	0,9	5,0	0	0,015	0,014	1,4	8,0	6,5	12,0	0,14
Суп рыбный с треской	181	250	2,0	4,9	14,3	110	1,15	1,5	0,1	9,1	45,3	8,93	113,0	1,28
Картофельное пюре с м/сл.	520	100	2,17	4,11	14,7	104,73	18,0	0	0,1	17,1	16,8	21,1	51,2	0,81
Котлета мясная из говядины с т/с	451	80	12,74	13,83	11,63	214,82	0	0	0,03	0	8,06	14,9	120,8	174,4
Компот из кураги	639	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0	0	0,3	17,25	5,5	11,55	0,96
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,3
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,4
Всего за день			***21,93***	***23,32***	***100,7***	***821,64***	***19,2***	***1,62***	***0,51***	***28,0***	***148,5***	***81,93***	***351,0***	***179,3***
Всего за 5 дней			**114,6**	**117,7**	**547,1**	**3948,7**	**378,71**	**42,94**	**22,9**	**146,7**	**1199**	**526,3**	**1826,8**	**208,0**

Вторая неделя

Меню	№ рецептуры	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б, г	Ж, г	У, г	Эн. ц, ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 Огурец свежий в нарезке	16	50	0,35	0	0,9	5,0	0	0,015	0,014	1,4	8,0	6,5	12,0	0,14
Суп гороховый	139	250	6,2	5,6	22,3	167	1,0	2,5	0,12	18,0	32,0	21,6	60,8	2,8
Перловка отварная с м/сл	330	100	3,0	2,9	21,13	122,4	0	0	0,1	0	19,0	14,0	101,0	0,6
Тефтели из говядины с томатным соусом	461	60/50	8,37/1,3	12,4/2,4	8,54/4,2	179,3/44	0/0,05	0/ 0,16	0,03/ 0,02	2,0/ 1,11	11,86 /4,14	12,84 /3,4	91,8/ 14,5	1,31/ 0,19
Сок натуральный	707	200	1,0	0	20,2	85,3	0,05	0,7	0,022	4,0	14,0	9,0	65,0	2,8
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,3
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,4
Всего за день			***29,6***	***23,8***	***107,6***	***768,84***	***2,2***	***3,48***	***0,57***	***26,61***	***142,1***	***92,34***	***387,5***	***9,54***
2 Салат свекольно-яблочный с м/р	51	100	1,53	4,17	8,63	79,58	30,0	0	0,02	7,63	44,75	17,96	41,31	1,52
Суп картофельный с вермишелью с курой	140	250	2,9	2,63	20,79	118,98	0,1	16,5	12,0	0	23,28	25,2	64,8	1,03
Греча отварная	508	100	7,6	5,6	34,3	218	20,0	0	0,25	0	18,5	120,3	181,4	4,06
Кура отварная	487	75	14,4	5,55	0,45	112,5	0,04	1,1	0,053	1,35	12,0	12,92	104,2	1,2
Компот из сухофруктов	639	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0	0	0,3	17,25	4,5	11,55	0,96
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,3
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,4

	Всего за день			***31,1***	***18,43***	***123,32***	***812,65***	***50,14***	***17,7***	***12,58***	***9,38***	***168,9***	***206,9***	***445,7***	***10,47***
3	Помидоры свежие в нарезке	576	50	0,6	0,1	1,9	12	21,0	0,27	0,02	6,9	5,0	5,5	12,0	0,14
	Борщ со свежей капустой со/см	110	250/10	2,0	3,7	13,3	95	20,0	0	0,03	20,7	43,0	27,0	56,5	1,25
	Макароны отварные с м/сл.	516	150	5,55	4,35	36,0	207	21,0	0	0,075	0	22,05	8,7	48,15	0,83
	Гуляш из говядины с/с	437	50/50	13,9	6,5	4,0	132	1,49	0,5	0,07	5,07	16,7	18,0	119,2	2,3
	Кисель из сухого концентрата	648	200	0,4	0	37,8	156	0	0	0	4,4	22,0	6,0	18,0	0,2
	Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,3
	Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,4
	Всего за день			***26,8***	***15,12***	***123,34***	***767,84***	***43,7***	***0,9***	***0,46***	***37,2***	***161,9***	***90,2***	***296,3***	***6,42***
4.	Салат из свежих огурцов и помидоров с р/м	20	100	1,2	4,0	3,7	69	30,0	0	0,03	32,7	32,7	15,8	41,0	0,62
	Щи со свежей капустой со/см	124	250/10	1,86	3,8	9,04	78,93	0,04	30,3	20,0	0	42,09	23,52	46,38	0,79
	Рис отварной с м/сл.	511	120	2,4	6,0	23,82	162,96	21,6	0	0,024	0	13,7	21,6	68,2	0,91
	Сосиска отварная	413	70	6,07	11,67	0,47	130,7	0	0	0,02	0	14,0	9,33	81,67	1,05
	Сок натуральный	707	200	1,0	0	20,2	85,3	0,05	0,7	0,022	4,0	14,0	9,0	65,0	2,8
	Хлеб пшеничный		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,3
	Хлеб ржаной		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,4
	Всего за день			***16,9***	***24,94***	***87,6***	***692,7***	***51,7***	***31,1***	***20,36***	***36,8***	***169,6***	***104,25***	***344,7***	***7,9***
5	Салат из зелёного горошка с м/р	10	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,41	0	0,07	6,6	12,9	12,48	35,97	0,41
	Рассольник ленинградский со/см	132	250/10	3,0	4,5	20,1	135	0,09	16,75	20,0	0	25,46	26,24	74,6	1,01
	Картофельное пюре с м/сл.	520	100	2,17	4,11	14,7	104,73	18,0	0	0,1	17,1	16,8	21,1	51,2	0,81
	Котлета рыбная из трески	388	80	14,72	7,52	17,0	209,6	7,68	0	0,08	0,8	31,52	27,68	184,3	0,8
	Компот из свежих фруктов	631	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0	0,02	0	12,0	0	2,4	0,8
	Хлеб пшеничный		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,3
	Хлеб ржаной		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,4
	Всего за день			***26,22***	***19,91***	***108,2***	***775,33***	***52,36***	***16,85***	***20,53***	***24,6***	***151,8***	***112,5***	***390,9***	***5,53***
	Всего за 5 дней			**125,6**	**102,2**	**550,1**	**3817,4**	**200,1**	**71,0**	**54,5**	**134,6**	**794,6**	**905,43**	**1865,1**	**39,9**
	Всего за 10 дней			**240,2**	**219,9**	**1097,2**	**7766,1**	**578,81**	**112,0**	**77,4**	**281,3**	**1993**	**1431,8**	**3691,9**	**247,9**

Примечание: расчеты произведены на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» издательство «Хлебпродинформ» Москва – 2004 г

- для приготовления блюд используется йодированная соль;
- салаты из сырых овощей с использованием овощей урожая предыдущего года только до марта месяца
- «С» витаминизация 3-х блюд проводится.

Заведующая столовой Т.В.Пастухова