

Утверждаю:

Директор

МБОУ Чутырская СОШ



Перевозчикова М.А.

« 10 » 01 2024г.

Приказ № 0211 от 10.01.2024г.

Десятидневное меню
для организации питания детей с 7-11 лет
сезон: осень- зима

С. Чутырь 2024г

1 НЕДЕЛЯ											
1 ДЕНЬ											
Технол. и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества,			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	Fe	С
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК			420	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Ижевск, 2008	28	Салат картофельный с фасолью	60	3,60	9,18	11,94	136,60	9,00	9,00	0,84	9,54
Пермь, 2018	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,40	80,60	18,32	19,46	0,87	6,22
Пермь, 2018	294	Фрикаделька "Петушок"	80	19,30	20,80	1,20	290,50	35,61	16,97	1,25	0,77
Пермь, 2018	377	Пюре картофельное	150	18,90	7,05	11,55	186,00	71,85	30,45	1,73	0,90
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	21,20	6,20	0,20	10,40
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшени	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				49,22	39,89	79,24	889,90	172,43	103,08	6,51	27,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,22	39,89	79,24	889,90	172,43	103,08	6,51	27,83

2 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Пермь, 2018	47	Винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,90	52,20	21,96	72,96	6,92	1,44
Пермь, 2018	100	Рассольник "Ленинградский"	200	1,50	4,08	10,58	85,00	23,28	17,34	0,66	7,08
Ижевск 2008	88	Котлета "Нептун"	80	12,80	13,60	9,90	206,90	54,40	1,71	179,30	2,39
Пермь, 2018	385	Рис отварной	150	3,50	5,40	28,52	176,70	2,72	18,24	0,02	0,00
Пермь, 2018	419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,69	2,60	2,30	0,12	0,47
Пермь, 2018	496	Напиток шиповника из	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	0,61	80,00
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшенич	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				24,69	28,78	104,42	772,69	133,31	136,75	189,25	91,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				24,69	28,78	104,42	772,69	133,31	136,75	189,25	91,38

3 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Пермь, 2018	54	Икра морковная	60	1,26	3,30	5,58	57,00	17,52	22,68	0,65	3,36
Пермь, 2018	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,50	32,70	20,54	0,97	5,98
Пермь, 2018	334	Запеканка картофельная с мясом	200	21,70	15,90	17,90	301,00	31,40	45,90	3,53	11,60
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	21,20	6,20	0,20	10,40
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшени	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				29,68	23,54	70,35	614,70	119,27	116,32	6,97	31,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				29,68	23,54	70,35	614,70	119,27	116,32	6,97	31,34

4 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Пермь, 2018	32	Салат из свеклы с	60	1,86	5,04	4,20	69,60	60,06	12,48	0,76	2,94
Ижевск, 2008	47	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	51,90	34,10	2,70	18,10
Пермь, 2018	372	Котлеты из птицы	70	10,80	6,70	6,20	128,00	27,70	13,20	0,97	0,60
Пермь, 2018	202	Каша гречневая	150	5,63	5,76	9,83	173,60	14,00	89,00	3,00	0,00
Пермь, 2018	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00	19,10	8,00	0,93	9,10
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшен	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				30,07	24,00	89,98	763,40	189,21	177,78	9,98	30,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				30,07	24,00	89,98	763,40	189,21	177,78	9,98	30,74

5 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Пермь, 2018	43	Салат картофельный с сол.огурцами	60	0,90	3,78	4,92	57,60	8,40	10,80	0,42	6,42
Пермь, 2018	111	Солянка из птицы	200	10,66	10,26	2,78	146,20	34,20	20,24	1,34	2,28
Пермь, 2018	176	Биточки из говядины	80	17,40	13,80	15,60	256,00	16,10	23,10	2,99	2,10
Пермь, 2018	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35	13,79	8,87	1,08	0,00
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	21,20	6,20	0,20	10,40
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшеничн	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				39,79	29,09	94,02	846,35	110,14	90,21	7,65	21,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				39,79	29,09	94,02	846,35	110,14	90,21	7,65	21,20

2 НЕДЕЛЯ											
6 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Ижевск, 2008	28	Салат картофельный с фасолью	60	3,60	9,18	11,94	136,60	9,00	9,00	0,84	9,54
Пермь, 2018	119	Суп крестьянский с крупой	200	1,90	4,00	8,24	76,60	29,06	22,04	0,80	6,00
Пермь, 2018	375	Плов из отварной птицы	210	21,10	23,80	27,30	408,00	28,70	37,40	1,53	1,20
Пермь, 2018	494	Компот из кураги	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,40	4,30	0,90	0,10
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				31,98	37,69	96,83	851,40	99,61	93,74	5,69	16,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				31,98	37,69	96,83	851,40	99,61	93,74	5,69	16,84

7 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Пермь, 2018	54	Икра морковная	60	1,26	3,30	5,58	57,00	17,52	22,68	0,65	3,36
Пермь, 2018	98	Свекольник	200	1,64	3,80	8,58	75,00	32,72	24,02	1,23	6,50
Ижевск 2013	79	Котлета "Загадка"	80	11,10	8,08	9,40	149,00	17,60	24,08	2,48	0,00
Пермь, 2018	381	Капуста тушеная с морковью	150	3,15	3,75	8,55	79,50	94,65	35,55	0,95	10,20
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	7,90	5,00	0,87	1,00
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшеничн	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				22,43	19,73	73,26	556,70	186,84	132,33	7,80	21,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				22,43	19,73	73,26	556,70	186,84	132,33	7,80	21,06

8 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
ИТОГО ЗАВТРАК				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
Пермь, 2018	42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,20	3,78	4,98	58,80	20,40	9,00	0,54	9,96
Ижевск 2008	63	Пуштые шyd	200	4,60	3,20	9,80	86,00	11,66	12,24	0,65	9,60
Пермь, 2018	328	Жаркое по- домашнему	200	20,36	21,36	12,73	324,50	24,73	43,55	3,56	3,55
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	7,90	5,00	0,87	1,00
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00
		Хлеб ржано-пшенич	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				31,44	29,14	68,66	665,50	81,14	90,79	7,24	24,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				31,44	29,14	68,66	665,50	81,14	90,79	7,24	24,11

10 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
ИТОГО ЗАВТРАК					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД												
Пермь, 2018	43	Салат картофельный с сол.огурцами	60	0,90	3,78	4,92	57,60	8,40	10,80	0,42	6,42	
Пермь, 2018	129	Суп-лапша домашняя	200	5,48	5,06	18,48	141,40	29,88	11,76	1,03	0,40	
Пермь, 2018	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35	13,79	8,87	1,08	0,00	
Ижевск, 2008	63	Гуляш из свинины	80	13,90	6,50	4,00	132,00	22,80	32,30	3,90	4,90	
Пермь, 2018	494	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,40	4,30	0,90	0,1	
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	7,00	4,90	0,39	0,00	
		Хлеб ржано-пшени	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00	
ИТОГО ОБЕД					31,21	16,50	106,32	751,55	107,72	89,03	8,95	11,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					31,21	16,50	106,32	751,55	107,72	89,03	8,95	11,82