

Утверждаю:

Директор

МБОУ Чутырская СОШ

 Перевозчикова М.А.

«10» 01 2024г.

Приказ № 02/11 от 10.01 2024г.

Десятидневное меню
для организации питания детей с 7- 11 лет
сезон: весна- лето

С. Чутырь 2024г

I НЕДЕЛЯ											
I ДЕНЬ											
Технол. и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ОБЕД											
Ижевск, 2008	15	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,62	41,40	12,00	8,40	0,32	2,52
Пермь, 2018	116	Суп 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-пшеничный	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД			760	46,10	34,37	68,92	794,70	175,43	102,48	5,99	20,81

3 ДЕНЬ

ОБЕД

Пермь, 2018	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,72	2,16	44,40	10,80	10,20	0,42	8,28
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-пшеничный	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				29,02	23,96	66,93	602,10	112,55	103,84	6,74	36,26

4 ДЕНЬ

4 ДЕНЬ											
Пермь, 2018	5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,78	3,66	1,68	42,60	21,00	9,60	0,36	8,04
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-пшеничный	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				28,99	22,62	87,46	736,40	150,15	174,90	9,58	35,84

5 ДЕНЬ

ОБЕД

Пермь, 2018	33	Салат "Дружба"	60	1,20	6,66	0,72	66,60	21,96	72,96	6,92	1,44
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-пшеничный	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				40,09	31,97	89,82	855,35	123,70	152,37	14,15	16,22

2 НЕДЕЛЯ

6 ДЕНЬ

ОБЕД

Пермь, 2018	19	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,48	3,78	3,60	50,40	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	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-пшеничный	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД			740	28,76	32,38	80,29	731,20	104,41	95,64	4,99	27,14

7 ДЕНЬ

Пермь, 2018	47	Винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,90	52,20	13,20	10,20	0,42	3,66
Пермь, 2018	98	Свекольник	200	1,64	3,80	8,58	75,00	32,72	24,02	1,23	6,50
Пермь, 2018	350	Тефтели "Ёжики"	80	8,50	7,30	8,90	135,00	35,60	15,80	1,30	1,30
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	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				19,45	19,28	79,28	571,90	209,02	110,87	6,42	21,76

8 ДЕНЬ

ОБЕД

Пермь, 2018	5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,78	3,66	1,68	42,60	21,00	9,60	0,36	8,04
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-пшеничный	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				31,02	29,02	65,36	649,30	81,74	91,39	7,06	22,19

9 ДЕНЬ

Пермь, 2018	2	Салат витаминный	60	0,78	3,72	3,66	51,00	21,30	12,30	0,00	0,02
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	372	Биточки из птицы	100	12,34	7,66	7,09	146,29	31,66	15,09	1,11	0,69
Пермь, 2018	237	Рис с овощами	150	3,80	4,10	31,40	178,00	19,20	29,30	0,46	1,70
Пермь, 2018	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	1,16	3,30
		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				27,78	21,44	106,68	734,89	131,99	95,35	5,38	6,11

10 ДЕНЬ											
Пермь, 2018	54	Икра морковная	60	1,26	3,30	5,58	57,00	17,52	22,68	0,65	3,36
Пермь, 2018	60	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	105,60	39,36	39,44	1,38	14,96
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	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	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-пшеничный	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				36,89	13,93	90,50	683,15	117,82	129,29	9,50	24,22

2 ДЕНЬ

ОБЕД

Пермь, 2018	20	Салат из свежих	60	0,72	3,72	2,70	46,80	9,00	9,60	0,48	31,44
Пермь, 2018	100	Гассольник	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 из шиповника	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-пшеничный	35	2,42	0,42	14,84	74,90	9,45	16,10	1,23	0,00
ИТОГО ОБЕД				24,63	28,78	103,22	767,29	120,35	73,39	182,81	121,38