

«Утверждаю»

Директор МОУ «Сашкинская СОШ»

Губарь Н.Е.:



«01»_февраля_2023г.

**Примерное
10 - дневное меню
для организации питания (завтрак)
в МОУ «Сашкинская СОШ»
МР «Ферзиковский район» Калужской области на 2022-23 год
(второе полугодие)**

С.Сашкино
2022

Первый день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	№ рецептур	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
150/7	Омлет натуральный, запеченный в духовке	54-1о-2020	8,4	13,5	45,7	337,8				0,4				
200/10	Чай с лимоном и сахаром	54-3гт-2020	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04		
Итого:			8,7	13,5	60,9	397,8	14	6	8	1,3		0,04		

Второй день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
250	Каша молочная рисовая		7,55	12,4	39,1	299				1,25				
200/15/10	Чай с сахаром и лимоном	54-3гт-2020	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04		
40/15	Булка с маслом сливочным	54-9в-2020 54-19з-2020	1,1	7,5	6,8	115	6,2	5,6	22,4	0,92			0,02	0,2
1 шт	Печенье													
Итого:			8,95	19,9	61,1	474	20,2	11,6	30,4	3,07		0,04	0,02	0,2

Третий день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	№	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества
-------	-------------------	---	-------	------	----------	-------------------------	----------	----------------------

		рецептуры				(ккал)					(мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
250	Каша вязкая овсяная молочная	5409к-2020	10,2	12,3	44,5	330		0,02		0,7	171			2,1
40/30	Булка с сыром	54-9в-2020 54-1з-2020	6,1	21,2	13	254				0,3				
200/15/10	Чай с сахаром и лимоном	54-3гт-2020	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04		
1 шт.	Пряник													
Итого:			16,6	33,5	72,7	644	14	6,02	8	1,9	171	0,04		2,1

Четвертый день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
150/7	Творожная запеканка	54-1т-2020	28,44	19,51	17,10	357,16	89,95	0,11		0,39	248,75	39,6	350,7	1,17
200	Кисель плодово-ягодный промышленного производства	54-20хн-2020	0,4		38,2	147	12	2	6	0,2			0,02	1,5
250	Фрукт (яблоко)		6,1	21,2	13	254				0,3				
Итого:			34,94	40,71	68,3	758,16	101,95	2,11	6	0,89	248,75	39,6	350,72	2,67

Пятый день

Выход	Наименование блюд	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
250	Суп молочный с макаронами	54-19к-2020	7,19	6,51	23,55	181,5	38,25	0,11		1,14	202	30,18	172,48	0,64
200/15/10	Чай с сахаром и лимоном	54-3гт-2020	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04		
40/15	Булка с маслом сливочным	54-9в-2020 54-19з-	1,1	7,5	6,8	115	6,2	5,6	22,4	0,92			0,02	0,2

		2020												
1 шт	печенье													
	Итого:		8,59	14,01	45,55	356,5	58,4 5	11,7 1	30, 4	2,9 6	202	30,2 2	172,5	0,84

Шестой день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
250	Каша молочная «Дружба»	54-16к-2020	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26		1,20	158,6	86,7	257,3	2,75
200/15/10	Чай с сахаром и лимоном	54-9в-2020	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04		
40/30	Булочка с сыром	54-9в-2020 54-1з-2020	6,1	21,2	13	254				0,3				
1 шт	Пряник													
	Итого:		16,84	32,31	69,5	621	95	6,26	8	2,22	158,6	86,74	257,3	2,75

Седьмой день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
200/15	Макароны с маслом и сыром запеченные	54-3г-2020	12,3	13,3	30,2	290,7				0,18				
200	Кофейный напиток на свежем молоке	54-23гн-2020	2,4	3,6	27,9	148	104	16	29	0,6		0,02	0,12	
250	Фрукт (груша)		0,4	0,4	11,5	53,3	32	18	22	4,4	0,06	0,02	0,06	26
Итого:			15,1	17,3	69,6	492	136	34	51	5,18	0,06	0,04	0,18	26

Восьмой день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
200	Омлет натуральный, запеченный в духовке	54-1о-2020	14,27	22,16	2,65	267,93	345	0,10		0,25	114,2	19,5	260,5	2,94
200/15/10	Чай с сахаром и лимоном	54-9в-2020	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04		
40/15	Булка с маслом сливочным	54-9в-2020 54-19з-2020	1,1	7,5	6,8	115	6,2	5,6	22,4	0,92			0,02	0,2
1 шт	Печенье													
Итого:			15,67	29,66	24,65	442,93	365,2	11,7	30,4	2,07	114,2	19,54	260,52	3,14

Девятый день

Выход	Наименование блюд	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe

250	Каша вязкая молочная пшеничная	54-13к- 2020	7,1	9,6	32,1	158,64	36,72	0,08		1,55	192,17	23,52	156,05	0,3
200	Кисель плодово- ягодный промышленного производства	54-20хн- 2020	0,4		38,2	147	12	2	6	0,2			0,02	1,5
40/15	Булка с маслом сливочным	54-9в- 2020 54-19з- 2020	1,1	7,5	6,8	115	6,2	5,6	22,4	0,92			0,02	0,2
1 шт	Пряник													
Итого:			8,6	17,1	77,1	420,64	54,92	7,68	28,4	2,67	192,17	23,52	156,09	2

Десятый день

Завтрак

Выход	Наименование блюда	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							А	В ₁	Е	С	Са	Mg	P	Fe
200/15	Макаронны отварные с маслом и сыром, запеченные	54-3г-2020	12,3	13,3	30,2	290,7				0,18				
200	Какао-напиток на свежем молоке	54-21гн- 2020	4,7	5	31,8	187	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,8	1
1 шт	Печенье													
Итого:			17	18,3	62	477,7	124	22	116	0,98	0,02	0,04	0,8	1

