

Утверждаю:
Начальник Управления образования
администрации Усть-Джегутинского
муниципального района
А.Х.Батчаев

" 01.09.2020 г.



Примерное 10-дневное меню для питания школьников общеобразовательных организаций Усть-Джегутинского муниципального района

Вводится с 01.09.2020 г.

Сезон: осенний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

наименование соорника рецептур: "Соорник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", под ред. Могильного М.П., 2011 г. (рекомендован НИИ питания РАМН 1 ноября 2011 г.)

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	пищевые вещества			Вита-мин С	Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды		
	Первый день								
<i>Обед</i>	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	6,59	0,50	3,66	3,16	5,27	48
	Суп из овощей	99	250	4,67	1,59	4,99	9,15	10,38	95
	Котлеты рубленые из мяса птицы с соусом сметанным	294	80	16,73	8,34	9,85	10,01	0,45	162
	Пюре картофельное	312	150	6,63	3,06	4,32	23,01	21,00	142
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,36	0,66	0,09	32,01	0,73	133
	Хлеб пшенично-ржаной	0	30	1,32	1,68	0,33	14,82	0,00	69
	Хлеб пшеничный	0	20	0,88	1,58	0,20	9,66	0,00	47
	Яблоки свежие	338	100	10,00	0,40	0,40	9,80	10,00	47
	итого за первый день		890	50,18	17,81	23,84	111,62	47,83	743
	Второй день								
<i>Обед</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	60	2,23	0,79	1,95	3,88	10,26	36
	Рассольник ленинградский	96	250	5,53	2,02	5,09	11,98	8,38	107
	Котлеты (биточки, шницели) со сметанным соусом	268	80	23,52	8,33	10,29	8,14	0,55	164
	Рис отварной	304	150	6,00	3,65	5,37	36,68	0,00	210
	Компот из яблок	342	200	5,44	0,16	0,16	27,88	0,90	115
	Хлеб пшенично-ржаной	0	30	1,32	1,68	0,33	14,82	0,00	69
	Хлеб пшеничный	0	20	0,88	1,58	0,20	9,66	0,00	47
	Бананы	338	100	7,85	1,50	0,50	21,00	10,00	96
	итого за второй день		890	52,77	19,71	23,89	134,04	30,09	844

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	пищевые вещества			Вига- мин С	Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле- воды		
	Третий день								
<i>Обед</i>	Салат из свеклы отварной	52	60	2,15	0,84	3,61	4,96	3,99	56
	Суп картофельный с горохом	102	250	4,87	5,49	5,27	16,54	5,83	148
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом и соусом	279	110	25,62	7,46	8,29	9,44	0,41	142
	Каша рассыпчатая пшенная с маслом	171	160	8,25	6,84	9,19	39,23	0,00	267
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,36	0,66	0,09	32,01	0,73	133
	Хлеб пшенично-ржаной	0	30	1,32	1,68	0,33	14,82	0,00	69
	Хлеб пшеничный	0	20	0,88	1,58	0,20	9,66	0,00	47
	Яблоки свежие	338	100	10,00	0,40	0,40	9,80	10,00	47
	итого за третий день		930	56,45	24,95	27,38	136,46	20,96	909
	Четвертый день								
<i>Обед</i>	Салат из моркови и яблок с яйцом	65	60	5,45	1,05	0,68	7,35	2,77	40
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,37	1,80	4,92	10,93	10,68	104
	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	229	100	23,79	9,75	4,95	3,80	3,73	105
	Нюре картофельное	312	150	6,63	3,06	4,32	23,01	21,00	142
	Кисель из яблок сушеных	354	200	3,34	0,23	0,01	32,82	0,24	151
	Хлеб пшенично-ржаной	0	30	1,32	1,68	0,33	14,82	0,00	69
	Хлеб пшеничный	0	20	0,88	1,58	0,20	9,66	0,00	47
	Бананы	338	100	7,85	1,50	0,50	21,00	10,00	96
	итого за четвертый день		910	55,63	20,65	15,91	123,39	48,42	754
	Пятый день								
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	2,23	0,79	1,95	3,88	10,26	36
	Суп картофельный с вермишелью	103	250	4,31	2,69	2,84	17,46	8,25	118
	Шницель натуральный рубленый	267	80	43,56	13,83	28,63	6,58	0,00	341
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	7,49	8,60	6,09	38,64	0,00	244
	Компот из яблок	342	200	5,44	0,16	0,16	27,88	0,90	115
	Хлеб пшенично-ржаной	0	30	1,32	1,68	0,33	14,82	0,00	69
	Хлеб пшеничный	0	20	0,88	1,58	0,20	9,66	0,00	47
	итого за пятый день		790	65,23	29,33	40,20	118,92	19,41	970
	Шестой день								
<i>Обед</i>	Салат из свеклы отварной	52	60	2,15	0,84	3,61	4,96	3,99	56
	Суп-лапша домашняя	113	250	2,91	2,57	5,54	11,62	0,50	116
	Птица тушенная в соусе	290	100	20,04	11,65	11,66	2,93	0,14	135
	Макароны отварные с маслом	203	150	4,43	3,82	4,05	21,32	0,00	137
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,36	0,66	0,09	32,01	0,73	133
	Хлеб пшенично-ржаной	0	30	1,32	1,68	0,33	14,82	0,00	69
	Хлеб пшеничный	0	20	0,88	1,58	0,20	9,66	0,00	47
	Яблоки свежие	338	100	10,00	0,40	0,40	9,80	10,00	47
	итого за шестой день		910	45,09	23,20	25,88	107,12	15,36	740

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	пищевые вещества			Вита-мин С	Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды		
	Седьмой день								
<i>Обед</i>	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	6,59	0,50	3,66	3,16	5,27	48
	Борщ с фасолью и картофелем	84	250	6,95	3,56	5,12	14,17	6,70	128
	Котлеты (биточки, шницели) со сметанным соусом	268	80	23,52	8,33	10,29	8,14	0,55	164
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	7,49	8,60	6,09	38,64	0,00	244
	Компот из яблок	342	200	5,44	0,16	0,16	27,88	0,90	115
	Хлеб пшенично-ржаной	0	30	1,32	1,68	0,33	14,82	0,00	69
	Хлеб пшеничный	0	20	0,88	1,58	0,20	9,66	0,00	47
	Бананы	338	100	7,85	1,50	0,50	21,00	10,00	96
	итого за седьмой день		890	60,04	25,91	26,35	137,47	23,42	911
	Восьмой день								
<i>Обед</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	24	60	8,15	0,57	3,64	1,83	5,66	42
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,37	1,80	4,92	10,93	10,68	104
	Плов из отварной говядины	244	150	47,60	15,30	14,33	24,38	0,26	297
	Компот из яблок	342	200	5,44	0,16	0,16	27,88	0,90	115
	Хлеб пшенично-ржаной	0	30	1,32	1,68	0,33	14,82	0,00	69
	Хлеб пшеничный	0	20	0,88	1,58	0,20	9,66	0,00	47
	итого за восьмой день		710	69,76	21,09	23,58	89,50	17,50	674
	Девятый день								
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	2,23	0,79	1,95	3,88	10,26	36
	Суп картофельный с горохом	102	250	4,87	5,49	5,27	16,54	5,83	148
	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	6,59	0,50	3,66	3,16	5,27	48
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом и соусом	279	110	25,62	7,46	8,29	9,44	0,41	142
	Компот из яблок	342	200	5,44	0,16	0,16	27,88	0,90	115
	Хлеб пшенично-ржаной	0	30	1,32	1,68	0,33	14,82	0,00	69
	Хлеб пшеничный	0	20	0,88	1,58	0,20	9,66	0,00	47
	Яблоки свежие	338	100	10,00	0,40	0,40	9,80	10,00	47
	итого за девятый день		830	56,95	18,06	20,26	95,18	32,67	652
	Десятый день								
<i>Обед</i>	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	6,59	0,50	3,66	3,16	5,27	48
	Суп картофельный с чечевицей	102	250	5,37	5,49	5,27	16,54	5,83	148
	Котлеты (биточки, шницели) со сметанным соусом	268	80	23,52	8,33	10,29	8,14	0,55	164
	Рис отварной	304	150	6,00	3,65	5,37	36,68	0,00	210
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,36	0,66	0,09	32,01	0,73	133
	Хлеб пшенично-ржаной	0	30	1,32	1,68	0,33	14,82	0,00	69
	Хлеб пшеничный	0	20	0,88	1,58	0,20	9,66	0,00	47
	Бананы	338	100	7,85	1,50	0,50	21,00	10,00	96
	итого за десятый день		890	54,89	23,39	25,71	142,01	22,38	915
	Всего за 10 дней		8640	566,99	224,10	253,00	1195,71	278,04	8112

Составил: руководитель-главный бухгалтер Усть-Джегутинского муниципального казенного учреждения "Централизованная бухгалтерия"

Л.Б.Мамаева

Л.Б.Мамаева