СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ №

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочков Михаил Вячеславов

«____» _____ 2022-2023года

Примерное 10- дневное меню

С 1 –го по 4- класс.

Неделя первая

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
яма	Обед:															
88	Щи из свежей капусты	19.29	1/250	1,8	7,1	18,6	165,4	0,39	0,1	1,9	10,3	44,4	53,2	0,4	26,3	
309	Макароны отварные	10,78	1/150	6,75	12,35	33,12	145,03	0,05	0,01	1,32	3,36	54,39	73,37	1,55	21,7	
251	Курица порционная (соус)	20,13	1/90/20	12,9	4,2	15,8	206,7	20	0,09	0	1,4	45,2	168,4	2,1	20	
389	Сок фруктовый	11,60	200	0,48	0	19,4	96,5	0,1	0,04	1,68	8	17	20	0,1	9	
	Хлеб пшеничный	5,20	2/20	1,8	0,7	21,1	11	0,07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	
	Итого обед:	67,00														
					24,336	108,02	731,63			5,24	25,09	381,5	357,6	4,5	93,5	
	дополнения к обеду ;															
	Вафельная палочка		1/40													
	Итого за день:						30,70%									

Неделя первая

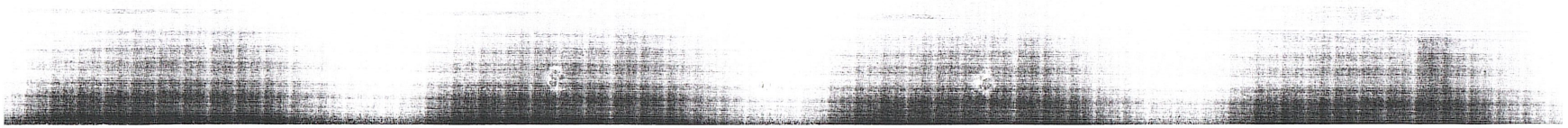
2 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
102	Суп рисовый с картофелем	14,90	1/250	7,18	5,94	18,76	102,26	0,02	0,05	2,45	1,14	24	131,43	0,55	16,55	
145	Картофель тушеный	16,60	1/150	4,05	7,32	23,01	142,35	23	0,15	0,09	16,1	14,64	79,73	0,87	20,33	
234	Минтай припущеный с мас	20,60	1/90	10,86	9,24	22,56	183	21	0,21	0	0,81	81,7	91,7	0	14	
	Компот из сухофруктов	9,70	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,08	0,02	0,2	3,17	21,84	33,63	3,17	11,2	
	Хлеб пшеничный,	5,20	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	0,04	220,5	43,5	0.04	16,5	
	итого обед;	67,00														
				24,69	23,4	107,73	741.99	44,15	0,48	3,08	21,53	362,7	379,96	4,63	78,58	
	Итого за день:						31,10%									

Неделя первая

3 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		A	B1	E	C	Ca	P	Fe	Mg	
	Обед:															
96	Суп" гороховый"картофельный	14.45	1/250	8,76	5,45	19,28	191,69	0,01	0,08	0	6,09	30,78	54,19	0,93	21,88	
291	Плов из курицы	37,65	1/220	14,3	21,28	38,2	295	0,83	0,43	1,69	9,9	40,8	205,3	2,6	35,3	
349	Компот из сухофруктов	9,70	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	47,46	3,17	11,2	
	Хлеб пшеничный	5,20	1,60	1,8	0,7	21,1	118	0,07	0,5	0,34	1,93	220.5	43,5	0.04	16,5	
	Итого обед:	67,00														
				26,02	27,73	125,84	801,07	0,99	1,05	2,23	18,98	339,5	350,5	6,74	84,88	
	Итого за день:						35%									



Неделя первая

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
203	Рассольник ленинградский	17,20	1/250	2,4	5,2	19,1	141,3	0,1	0,01	0	5,6	24,3	114	0,5	19,6	
125	Рагу из курицы	34,90	1/240	20,9	21,1	28,1	263,8	19	0,1	0,23	12,6	62,04	169,5	1,2	35,3	
349	Компот из сухофруктов	9,70	1/200	1,6	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	
	Хлеб пшеничный	5,20	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	
	Итого обед:	67,00														
				26,7	27,3	115,56	719,48	0,35	0,29	0.77	21,19	354,66	379,56	5,27	82,6	
	дополнения к обеду ;															
	сок Т/п 0.2		1/200													
	Итого за день:						30.60%									

Неделя первая

5 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		A	B1	E	C	Ca	P	Fe	Mg	
	Обед:															
86	Суп рыбный из консерв	10.9	1/250	6,6	8,4	14,3	172,3	1,2	0,03	0,04	9,1	45,3	87,5	0,31	17,4	
139	Гороховое пюре	18,20	1/150	9,85	5,3	23,1	120,34	0,02	0,24	0,54	7,13	25,76	95,17	0,86	15,29	
658	Котлета из говядины	23,00	1/90	6,10	11,2	10,7	261,4	32,9	0,1	0	0,3	41,2	90,1	1,1	22,7	
349	Компот из сухофруктов	9,70	1/200	1,6	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	
	Хлеб пшеничный,	5,20	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0.07	0,05	0,34	1,93	220.5	43,5	0,4	16,5	
	Итого обед:	67,00														
				25,95	25,9	116,46	868,42	33,07	0,73	1,12	19,52	380,2	368,8	5,96	83,09	
	Итого за день:						36,90%									

Неделя вторая

6 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
39	Борщ из свежей капусты	23,60	1/250	5,49	5,28	16,33	141,1	5	0,05	0	10,3	32,5	127,5	0,5	26,2	
202	Макароны отварные с овощами	12,48	1/150	6,75	12,35	23,12	145,03	0,05	0,01	0	6,46	44,39	73,37	1,5	21,7	
78	Сосиска отварная	16,02	1/60	4,8	5,3	3,5	271,4	0,1	0,2	2,3	0	27,3	81,7	0,3	9,5	
349	Компот из сухофруктов	9,70	1/200	1,6	0,3	47,26	196.38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	
	Хлеб пшеничный	5,20	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0.07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	
	итого ;	67,00														
				20,44	23,93	111,31	871,93	5,3	0,35	2,84	19,75	372,15	378,63	5,87	85,1	
	дополнения к обеду:															
	вафельная палочка															
	Итого за день:						37,10%									

Неделя вторая

7 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
196	Суп "Вермишелевый"	12,48	1/250	4,66	8,58	14,5	176,42	0,01	0,08	0,04	16,2	25,04	54,19	1,1	27,44	
202	Каша гречневая(соус)	17,60	1/150/20	9,94	7,48	19,31	307,26	0,77	0,24	0,03	0	1,194	14,77	0,03	0,95	
36	Биточки куриные	22,02	1/90/	8,7	10,87	16,15	146,6	0,07	0,14	1,53	0,45	62,44	200,5	1,21	28,28	
349	Компот из сухофруктов	9,70	1/200	1,6	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	4	47,46	52,56	3,17	11,2	
	Хлеб пшеничный	5,20	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	0	220.5	43,5	0,4	16,5	
	итого;	67,00														
				26,7	27,93	118,32	944,66	1	0,55	2,14		356,93	365,52	5,91	84,37	
	Итого за день:						40,20%									

Неделя вторая

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	P	Fe	Mg	
	Обед:															
42	Суп с клецками	16,6	1/250	3	3,2	13,6	105,2	0,04	0,16	0	6,13	28,43	69,03	1,11	26,6	
417	Жаркое из курицы	36,50	1/220	17,1	20,9	24,7	376,2	0,9	0,14	0	9,21	62,44	200.7	0,74	32,28	
349	Компот из сухофруктов	9,70	1/200	1,6	0,3	47,26	196,3	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	47,46	0,8	11,2	
	Хлеб пшеничный	5,20	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0,7	0,05	0,34	1,93	220.5	43,5	1,05	16,5	
	Итого;	67,00														
				23,5	25,1	106,66	795,7	1,72	0,39	0,54	18,33	358,8	360,7	3,7	86,58	
	Итого за день:						33,80%									

Неделя вторая
9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
99	Суп овощной на курином бульоне	13,18	1/250	2	4,9	10,8	120	0,2	0,1	2,3	7,9	44,4	71	0,3	18,2	
437	Суфле куриное масло слив	20,72	1/90/5	8,6	0,9	23,3	233,3	45	0,4	0	10,2	12,8	118,8	2,4	15,2	
202	Гороховое пюре	18,20	1/150	10,1	19,1	24,54	138,1	0	0,14	1,16	0,13	25,76	95,17	0,99	25,29	
349	Компот из сухофруктов	9,70	1/200	1,6	0,3	46,26	196,38	0,08	0.04	0	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	
	Хлеб пшеничный	5,20	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	1,93	220.5	43,5	0,04	16,5	
	Итого;	67,00														
				24,1	25,9	107,1	805,74	45,35	0,73	3,8	21,22	350,92	381,03	7,26	86,39	
	дополнения к обеду															
	сок фруктовый О.2 т/п															
	Итого за день:						34,20%									

Неделя вторая

10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
87	Суп " лапша " на курином буль	16.35	1/250	6,89	8,4	10,7	247,8	0,01	0,01	0,6	10,9	47,8	71,8	1,05	29,5	
227	Минтай с овощами	21,15	1/110	10,7	10,8	13,4	242,2	0,4	0,08	0,37	3,12	18,7	97,2	0,98	12,4	
302	Картофель тушеный	14,60	1/220	3,9	6	23,6	205,3	0,02	0,1	0	0,1	8,9	81,7	0,8	19,4	
349	Компот из сухофруктов	9,70	1/200	1,6	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	
	Хлеб пшеничный	5,20	1\60	1,8	0,7	21,1	118	0,07	0.05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	
	Итого обед	67,00														
				24,8	26,2	116,3	1009,7	0,22	0,28	1,51	17,11	343.36	346,26	6,4	89	
	Итого за день:						42,90%									