

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю

Директор школы


В.А. Жучков

2024г

Приказ № 157 от 30.08.24.

Десятидневное меню

(горячее питание)

12 лет

Для детей с ОВЗ, детей инвалидов,
группа продленного дня

2024

№ ре-целтуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 ДЕНЬ														
125 (2003)	Суп картофельный с рыбой	250/25	7,42	4,76	20	156	28,59	40,3	141,55	1,37	0,17	24,3	0,03	
182 (2015)	Каша пшениная жидкая молочная, с маслом	250	8,94	13,95	44,11	339,29	164,40	56,67	219,49	1,46	0,23	1,39	69,05	
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	
	ИТОГО:	960	25,94	20,10	143,06	833,07	229,66	136,97	486,54	5,70	0,53	25,69	69,08	

№ ре-целтуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
2 ДЕНЬ														
96 (2003)	Борщ из св.капусты с картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108,00	42,89	22,33	55,50	1,20	0,05	20,46	0,03	
37 (2003)	Салат "Студенческий"	120	2,13	7,15	5,39	95	18,94	14,21	44,9	0,61	0,05	8,42	0,02	
291 (2015)	Плов из птицы	250	19,71	11,40	38,73	335,75	53,08	57,30	211,23	2,32	0,16	6,87	55,25	
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	
	ИТОГО:	920,00	33,48	25,21	136,08	876,53	151,58	133,84	437,13	7,00	0,39	35,75	55,30	

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
5 ДЕНЬ														
123 (2003)	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167,00	23,77	34,67	113,39	1,42	0,14	22,35	0,03	
327 (2003)	Каша молочная «Дружба»	250	7,33	15,05	41,45	330,00	156,55	295,40	190,83	0,98	0,15	1,53	0,08	
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	
	ИТОГО:	820,00	23,58	23,42	138,85	834,78	216,99	370,07	429,72	5,26	0,42	23,88	0,11	

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
6 ДЕНЬ														
149 (2003)	Пи из свежей калусты	250	2,05	5,25	7,25	85,00	49,94	18,52	42,70	0,69	0,06	34,28	0,03	
204 (2015)	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	295,20	20,32	202,08	1,23	0,80	0,22	115,20	
422 (2003)	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01	
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	
	ИТОГО:	750,00	26,37	24,15	128,62	834,18	436,21	85,84	415,28	4,48	1,01	35,15	115,24	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-водь, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
7 ДЕНЬ														
132 (2003)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161,00	156,19	26,56	136,08	0,39	0,10	1,62	0,03	
342 (2003)	Запеканка творожная с вареньем	200	38,5	29,56	64,5	678	508,36	70,26	577,02	1,44	0,14	1,54	0,18	
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	
	ИТОГО:	650/20	50,93	36,30	139,81	1061,83	689,72	124,32	785,60	3,15	0,32	3,16	0,21	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-водь, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
8 ДЕНЬ														
117 (2003)	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	20,97	31,15	77,5	1,18	0,14	21	0,02	
210 (2015)	Омлет натуральный	200	19,62	27,60	3,83	342,23	150,53	25,33	332,00	3,65	0,10	0,35	424,70	
446 (2003)	Консервированная отварная кукуруза	60	1,29	1,96	6,53	55,20	3,16	0,01	29,50	0,23	0,01	2,79	0,01	
422 (2003)	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,01	
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0	
	ИТОГО:	790	30,02	36,59	91,87	822,52	253,47	85,89	563,10	7,03	0,35	24,79	424,74	

