

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю

Директор школы

В.А.Жучков

«08» 08 2024г

Приказ № 154 от 30.08.24.

Десятидневное меню
(горячее питание)

Для обучающихся от 12 лет и старше первая смена

2024

№ ре- цептуры	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	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
																					4
1 ДЕНЬ																					
327 (2003)	Каша молочная «Дружба»	200/10	5,86	12,04	33,16	264	125,24	236,32	152,66	0,78	0,12	1,22	0,06								
ГОСТ	Кондитерские изделия	50	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	0,00	0,00								
434 (2003)	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	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								
338 (2015)	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	22	0	166,76	2,64	0,066	17,6	0								
ИТОГО:		700/10	15,51	15,85	122,32	690,42	249,46	269,07	491,70	5,25	0,28	21,72	0,06								

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества											Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
																					4
2 ДЕНЬ																					
222 (2003)	Виточки рыбные запеченные	80	14,23	6,4	11,75	162	42,98	32,9	197,78	1,07	0,1	1,87	0,01								
128 (2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным	210	4,34	12,82	25,18	242	58,32	38,36	121,8	1,44	0,2	24,92	70								
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0								
434 (2003)	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00								
12 (2003)	Овощи свежие (огурец)	60	0,88	0,011	2,86	15,4	25,3	15,4	46,2	0,66	0,022	11	0								
ИТОГО:		580	21,39	19,61	69,83	547,37	141,55	99,40	407,36	5,00	0,35	40,69	70,01								

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
8 ДЕНЬ														
342 (2003)	Запеканка творожная с вареньем	120/20	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	
338 (2015)	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0	
	ИТОГО:	330	41,47	30,26	102,79	823,14	537,26	89,16	614,12	4,37	0,20	11,54	0,18	

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
10 ДЕНЬ														
439 (2003)	Калюста тушеная	200	4,74	6,04	20,12	154,00	124,14	42,32	84,42	1,68	0,08	105,76	0,04	
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	
153 (2003)	Вифитекс рубленый	90	18,12	20,29	0,05	256,51	12,55873	26,920635	168,27937	1,231746	0,1269841	0	0,0253968	
ГОСТ	Кондитерские изделия	50	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	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	
	ИТОГО:	590	27,8	28,9	71,0	622,6	229,2	81,8	395,7	4,9	0,3	105,8	0,1	