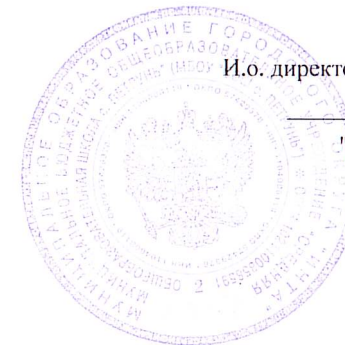


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПЕТРУНЬ"

"ПЕТРУНЬ СИКТСА ШӨР ШКОЛА" МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛӖДАН СЪӖМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ "СОШ с. Петрунь"

Е.А. Батманова

"31" 08 2022 г.

Примерное двухнедельное меню
школьных горячих завтраков и пищевой ценности приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся МБОУ "СОШ с. Петрунь" 1-4 классов
на 2022/2023 учебный год.

№ рецепт уры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическа я ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 1 (понедельник)																
Завтрак																
295	Макароны отварные с сыром	200	12,10	5,30	10,10	0,60	34,00	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10	275,00
111	Батон нарезной	50	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	15,00	0,48	131,00
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	61
	Итого		15,95	5,30	11,55	2,05	74,90	0,124	2,90	0,07	1,68	228,80	198,00	37,00	1,98	467,00

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 2 (вторник)																
Завтрак																
301	Омлет натуральный	200	5,60	5,60	8,70	0,00	1,50	0,12	0,06	0,39	0,90	159,00	300,00	24,00	3,00	106,00
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
111	Батон нарезной	50	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	15,00	0,48	131,00
	Итого		9,45	5,60	10,15	1,45	42,20	0,16	0,06	0,39	1,58	177,60	329,00	40,00	3,78	297,00
День 3 (среда)																
Завтрак																
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
404	Птица отварная (голень)	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	0,06	4,70	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	242,86
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
	Итого		33,75	23,42	17,69	1,41	67,42	0,83	4,72	0,03	1,52	71,05	283,41	57,07	4,76	567,36
День 4 (четверг)																
Завтрак																
265	Плов	200	18,90	14,20	18,60	0,60	49,20	0,056	0,32	0,048	0,64	18,40	302,66	42,40	2,24	440,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого		22,73	14,20	19,20	1,20	75,67	0,15	0,59	0,05	0,64	49,50	403,79	77,63	6,32	590,50
День 5 (пятница)																
Завтрак																
429	Картофельное пюре	180	3,78	0,72	7,92	0,54	19,62	0,16	6,10	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	165,60
345	Котлета рыбная	100	13,90	12,60	2,10	0,10	9,60	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	113,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
	Итого		21,08	13,32	10,62	1,24	61,22	0,32	6,50	0,07	1,18	110,30	344,60	81,70	4,11	429,10
День 6 (понедельник)																
Завтрак																
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	0,03	9,40	2,74	44,50	0,24	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45	303,66
271	Котлеты домашние	100	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
456	Соус красный основной	30	0,43	0,003	0,72	0,027	2,78	0,01	0,02	0,02	0,01	12,72	14,82	16072,00	0,03	19,41
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого		29,79	14,73	29,32	3,47	82,78	0,41	9,72	0,14	#ЗНАЧ!	95,32	509,00	16288,86	10,23	717,57

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 7 (вторник)																
Завтрак																
173	Картофель отварной	180	3,42	0,00	7,38	0,72	22,86	0,18	25,00	0,05	0,18	19,80	95,40	36,00	1,44	171,00
256	Мясо тушеное	110	15,20	14,70	17,40	4,80	2,30	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60	227,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
	Итого		22,02	14,70	25,38	6,12	57,16	0,41	25,00	0,05	0,58	79,30	311,40	77,50	5,29	548,50
День 8 (среда)																
Завтрак																
414	Рис отварной	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
279/456	Тефтели в соусе	90/30	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого		25,88	14,70	20,01	1,51	70,35	0,84	9,72	0,07	1,55	72,34	293,84	64,22	5,69	568,50
День 9 (четверг)																
Завтрак																
404	Птица отварная (голень)	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	0,06	4,70	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	242,86
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	61
	Итого		30,45	23,42	17,09	0,81	50,62	0,74	7,52	0,03	1,52	56,75	205,41	34,57	2,91	477,86
День 10 (пятница)																
Завтрак																
261	Печень говяжья по-строгоновски	110	18,00	18,00	2,00	9,00	4,30	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70	213,00
414	Рис отварной	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
	Итого		28,18	18,00	3,41	10,41	71,15	1,06	8,52	8,04	6,35	58,34	440,84	52,22	9,89	537,50

- «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011; Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений У регионального центра питания, 2013 г.

- СанПиН 2.4.5.2409 -08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования»

- Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.