

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
МАОУ Улу-Юльской СОШ
от 07.08.2023 г. № 66-О

меню-требование на 10 дней (11-17 лет)

№ по СР	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б(11-17)	Ж(11-17)	У(11-17)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Обед														
88	Щи из свежей капусты с карто	250	2,75	5,2	7,9	8,92	0,048	13,4		2,37	41,04	40,83	18,43	0,68
309	Макароны отварные с маслом	200\10	7,14	10,5	39,9	282,66	0,08			2,73	16,8	48,3	10,5	1,05
268	Котлета из говядины,соус	80\30	12,07	13,78	12,9	226,5	0,06	0,06	15,2		20,97	138,3	27,36	2,17
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Напиток витаминизированны	200	1		25,4	105,6								
	итого за день		26,32	30,14	115,74	761,62	0,258	13,46	15,2	5,64	92,61	291	71,29	5,76
2 день														
Обед														
82	Борщ с капустой и картофел	250	3	5,21	10,92	111,25	0,05	10,67		2,87	49,72	54,6	26,12	1,22
312	Пюре картофельное	200	4,1	4,8015	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
261	Печень, тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726		0,2	32,48	23,44	17,46	0,698
338	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15			12	42	63	0,9
	итого за день		26,872	20,7115	138,174	843,49	1,926	44,1	5284	4,81	189	525,2	174,2	10,818
3 день														
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	3	5,32	11,98	113,5	0,9	8,37		2,4	29,05	56,71	24,16	0,92
302	Гречка отварная	200	11,46	8,13	51,52	325	0,28				19,76	271,6	181,1	6,08
279	Тефтели (говядина),соус	80\50	11,19	11,44	14,16	213	0,075	0,06	0,61		20,97	124,7	24,75	1,02

	итого за день		27,2	25,49	98,41	789,7	0,287	21,84	15,05	4,1	133,9	187,4	80,05	5,58

7 день

Обед

108	Суп картоф. с клецками	300	5,5	5,5	22,54	173,1	0,105	5,75	16,84		26,72	57,78	20,28	0,94
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,18	24,21		0,26	49,3	115,5	37	1,33
229	Минтай туш в томате с овощ	100	12,09	5,09	3,8	113	0,05	4,17	5,22		39,07	162,2	48,53	0,85
382	Какао с молоком	200	3,666	2,6	25,086	138,4	0,026	0,38	9,5		128	117,9	18	0,644
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
388	Яблоко	150	0,6	0,6	7,34	66,6	0,02	7,5		0,15	12	8,24	6,74	1,64
	итого за день		29,296	20,85	115,656	812,04	0,451	42,01	31,56	0,95	268,9	525,1	145,5	7,264

8 день

Обед

88	Щи из свежей капусты с карто	250	2,75	5,2	7,9	8,92	0,048	13,4		2,37	41,04	40,83	18,43	0,68
302	Гречка отварная	200	11,46	8,12	51,52	325	0,278				19,76	271	181,1	6,08
279	Тефтели ,соус	110	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,04	0,41		13,98	83,14	16,5	0,68
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
350	Кисель витамин (Валетек)	200	0,24	0,12	23	92,5	0	80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	итого за день		25,27	22,39	121,5	706,36	0,446	93,44	0,41	3,09	96,78	465	232	9,58

9 день

Обед

99	Суп из овощей	250	2,59	5,24	9,15	101,5	0,075	10,37		2,91	32,6	49,27	20,75	0,77
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48
418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	0,04		6		7,5	24	8,6	0,47
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726		0,2	32,48	23,44	17,46	0,698
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого за день		24,102	22,68	135,644	851,24	0,281	15,62	20,6	3,65	121,1	291,8	102,3	5,278

10 день

Обед														
103	Суп картофельный с макарон	250	3,69	3,09	17,44	124,5	0,112	8,25		1,46	29,2	676	27,27	1,12
274	Зразы рубленые из говядины	100	8,7	12,07	8,9	201	0,04	1,57	22,73	0	29,25	97,2	15,74	6,37
304	рис отварной	200	4,87	7,17	48,9	279,6	0,04		48	10,66	4,64	109,3	33,78	0,93
379	Напиток Кофейный	200	3,166	2,678	15,946	100,6	0,044	1,3	10		62,89	45	7	0,067
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого за день		23,786	25,668	120,826	843,64	0,306	11,12	80,73	12,66	139,8	991,1	98,79	10,347
	итого в среднем за 5 дней		25,9308	23,4156	118,4072	800,596	0,354	36,81	29,67	4,89	152,1	492,1	131,7	7,6098
	итого в среднем за 10 дней		26,7796	25,261	118,644	807,308	0,582	35,52	549,6	4,811	132,1	458,1	134,4	7,8997

Использованы материалы из Сборника технических нормативов -Сборник рецептур на продукцию для обучающи
во всех общеобразовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного
и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2011.

СанПин 2.4.3648 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации