

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

меню-требование на 10 дней (7-11 лет)

№ рецепта	Название блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Обед														
88	Щи из свежей капусты с карто	200	2,21	4,16	6,32	71,8	0,046	12,62		2,28	39,4	39,2	17,7	0,66
309	Макароны отварные с маслом	150\10	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
268	Котлета из говядины,соус	80\30	12,07	13,78	12,9	226,5	0,06	0,06	15,2		20,97	138,28	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 витаминизированный	200	1		25,4	105,6								
	итого за день		23,74	26,1	102,76	743,74	0,236	12,68	15,2	4,77	86,17	275,58	67,56	5,44
2 день														
Обед														
82	Борщ с капустой и картофель	200	2,4	4,17	8,74	89	0,04	8,54		2,3	39,78	43,68	20,9	0,98
312	Пюре картофельное	150	3,065	4,802	20,439	137,25	0,1395	18,16		0,2	36,975	86,595	27,75	1,0095
261	Печень, тушенная 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		25,24	19,67	130,933	812,19	0,5155	55,13	5240	4,24	165,04	498,32	161,11	10,4475
3 день														
Обед														
96	Рассольник ленинградский	200	2,4	4,26	9,58	90,8	0,72	6,7		1,92	23,24	45,37	19,33	0,74

302	Гречка отварная	150	8,598	6,093	38,6415	243,75	0,2085				14,82	203,93	135,83	4,56
279	Тефтели (говядина),соус	80\50	11,19	11,44	14,16	213	0,075	0,06	0,61		20,97	124,71	24,75	1,02
	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		25,79	22,57	115,0215	777,99	1,0735	86,76	0,61	2,64	81,03	444,03	195,87	8,46

4 день

Обед

99	Суп из овощей	200	2,07	4,19	7,32	81,2	0,06	8,3		2,33	26,08	39,42	16,6	0,62
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2		0,58	23,6	117,03	20,27	2
304	рис отварной	150	3,651	5,375	36,684	209,7	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
389	Сок виноградный	200	0,06	0,04	32,6	136,4		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого за день		22,5	24,34	109,514	729,24	0,17	9,53	36	4,25	78,06	304,85	78,61	5,46

5 день

Обед

102	Суп картофельный с горохом	200	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66		1,96	33,18	110,22	30,6	1,46
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337	0,13	7,72		2,01	34,85	235,14	48,54	4,41
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого за день		25,86	25,61	78,96	650,48	0,32	12,41	0	4,51	92,93	411,76	95,54	8,01
	итого в среднем за 5 дней		24,63	23,66	107,4377	742,728	0,463	35,3	1058,36	4,08	100,65	386,91	119,74	7,5635

6 день

Обед

84	Борщ с фасолью и картоф	200	3,04	4,29	2,54	107,2	0,076	5,36			43,34	0,001	27,56	1,38
309	Макароны отварные с маслом	150\10	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75

290	Курица с соусом	100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,02	0,34	15,05	0,33	15,16	39,5	8,095	0,35
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,022	14,8		0,5	34	36	12	0,6
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого за день		24,4	21,42	86,38	682,14	0,248	20,5	15,05	3,32	118,3	173,6	70,155	4,94

7 день

Обед

108	Суп картоф. с клецками	200	3,67	3,67	15,03	115,4	0,084	4,6	16,84		26,72	57,78	20,28	0,94
312	Пюре картофельное	150	3,065	4,802	20,439	137,25	0,1395	18,16		0,2	36,975	86,595	27,75	1,0095
229	Минтай туш в томате с овощ	100	12,09	5,09	3,8	113	0,05	4,17	5,22		39,07	162,19	48,53	0,85
382	Какао с молоком	200	3,666	2,6	25,086	138,4	0,026	0,38	9,5		127,99	117,86	17,996	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	75	0,3	0,3	3,67	33,3	0,01	3,75		0,08	6	4,12	3,37	0,82
	итого за день		26,15	17,12	97,665	675,29	0,3795	31,06	31,56	0,82	250,56	492,15	132,93	6,1235

8 день

Обед

88	Щи из свежей капусты с карто	200	2,21	4,16	6,32	71,8	0,046	12,62		2,28	39,4	39,2	17,7	0,66
302	Гречка отварная	150	8,598	6,093	38,6415	243,75	0,2085				14,82	203,93	135,83	4,56
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		21,87	19,32	107,0415	687,99	0,3745	92,66	0,41	3	90,2	396,29	185,99	8,04

9 день

Обед

99	Суп из овощей	200	2,07	4,19	7,32	81,2	0,06	8,3		2,33	26,08	39,42	16,6	0,62
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		23,58	21,63	133,814	830,94	0,266	13,55	20,6	3,07	114,62	281,96	98,19	5,128

10 день

Обед

103	Суп картофельный с макарон	200	2,95	2,47	13,95	99,6	0,09	6,6		1,17	23,36	540,6	21,82	0,9
274	Зразы рубленные 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	150	3,651	5,375	36,684	209,7	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
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		21,83	23,25	105,12	748,84	0,274	9,47	68,73	2,51	132,78	828,4	84,9	9,897
	итого в среднем за 5 дней		23,57	20,55	106,0041	725,04	0,3084	33,45	27,27	2,54	141,29	434,48	114,43	6,8257
	итого в среднем за 10 дней		24,1	22,1	106,7209	733,884	0,3857	34,37	542,816	3,31	120,97	410,69	117,08	7,1946

Использованы материалы из Сборника технических нормативов -Сборник рецептов на продукцию для обу

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482830

Владелец Широких Алла Юрьевна

Действителен с 16.11.2023 по 15.11.2024