

УТВЕРЖДЕНО:
 приказом директора
 МАОУ Улу-Юльской СОШ
 от 29.03.2024 г. № 47-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	250	2,85	5,8	8,04	95,68	0,0475	13,4		2,37	41,04	40,83	18,43	0,68
309	Макароны отварные/помид св	150\40	5,1	6	28,5	226,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
268	Котлета из говядины,соус	70\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		24,38	26,24	104,48	792,62	0,2375	13,46	15,2	4,86	87,81	277,21	68,29	5,46
2 день														
Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,32	19,22	144,42	0,15	5,82		2,45	41,47	137,75	38,25	1,82
304	рис отварной	150	3,651	5,375	36,684	209,7	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
255	Печень по строгоновс гов с соу	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	1	33,24	239	17,47	5
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64
	итого за день		28,78	29,17	131,934	922,06	0,51	14,3	5827	4,79	112,79	562,65	109,66	10,3
3 день														
Обед														
84	Борщ с фасолью и картоф	250	3,9	5,96	3,31	140,48	0,095	6,7			54,17	0,001	34,45	1,72

312	Пюре картоф/помидор свеж	150/40	3,065	5,802	20,439	162,25	0,1395	18,16		0,2	36,975	86,595	27,75	1,0095
235	Шницель рыбный (минтай) с с	70/30	7,37	5,8	6,54	108	0,05	4,17	5,22		39,07	162,19	48,53	0,85
	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
	Печенье овсяное 1 шт	19	1,33	3,61	11,4	83,11								
	итого за день		19,69	21,92	103,343	764,58	0,3705	29,76	5,22	0,94	176,5	335,83	143,19	6,1375

4 день

Обед

96	Рассольник ленинградский	250	3,1	5,92	12,12	120	0,9	8,37		2,4	29,05	56,71	24,16	0,92
280	Фрикадельки из говяд, в соусе	100	8,42	11,69	9	184	0,03	0,26	16,65	0	25,7	80,98	13,58	5,29
302	Гречка	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,2				14,82	203,92	135,82	4,56
389	Сок виноградный	200	0,06	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого за день		23,54	24,76	122	822,09	1,24	12,63	16,65	2,94	123,37	429,21	206,56	13,43

5 день

Обед

99	Суп из овощей	250	2,69	5,84	9,29	107,98	0,075	10,37		2,91	32,6	49,27	20,75	0,77
259	Жаркое по-домаш/огурец свеж	200/40	18,51	21,67	18,94	357	0,13	7,72		2,01	34,85	235,14	48,54	4,41
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого за день		28,03	30,51	72,636	696,9	0,271	18,47	9,5	5,44	204,64	437,07	100,49	6,264
	итого в среднем за 5 дней		24,88	26,52	106,8786	799,65	0,5258	17,72	1174,71	3,79	141,02	408,39	125,64	8,3183

6 день

Обед

88	Щи из свежей капусты с карто	250	2,85	5,8	8,04	95,68	0,0475	13,4		2,37	41,04	40,83	18,43	0,68
309	Макароны отварные/помид св	150\40	5,1	6	28,5	226,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75

268	Биточки из говядины,соус	70\30	12,07	13,78	12,9	226,5	0,06	0,06	15,2		20,97	138,28	27,36	2,17
	Напиток витаминизированный	200	1		25,4	105,6								
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого за день		24,38	26,24	104,48	792,62	0,2375	13,46	15,2	4,86	87,81	277,21	68,29	5,46

7 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
145	Картоф тушеный с луком	100	2,09	7,05	14,07	130	0,1	11,99	8	0	22,13	56,46	19,11	0,81
290	Курица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
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		21,45	22,55	96,674	691,24	0,338	21,65	38,1	2,2	127,93	898,5	95,03	5,188

8 день

Обед

101	Суп картоф, с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25			26,7	55,97	22,77	0,87
302	Гречка	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,2				14,82	203,92	135,82	4,56
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
	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	0,31	0,06	23	92,5								
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		23,24	21,89	115,96	794,24	0,41	13,57	22,73	0,62	90,57	424,81	192,7	14,48

9 день

Обед

82	Борщ с капустой и картофел	250	3,1	5,81	11,06	117,73	0,05	10,67		2,87	49,72	54,6	26,12	1,22
312/321	Пюре картоф/капуста тушен	175	3,59	4,82	19,82	129,47	0,1395	18,16		0,2	36,975	86,595	27,75	1,0095
279	Тефтели (говядина),соус	60\30	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33		16,5	83,14	16,5	0,68

389	Сок виноградный	200	0,06	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Бананы	100	1,5	0,5	2,1	96	0,04	10			8	28	42	0,6
	итого за день		19,07	20,48	104,66	759,54	0,3895	43,24	33	3,61	165	339,94	145,37	6,1695

10 день

Обед

108	Суп картоф. с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,084	4,6	16,84		26,72	57,78	20,28	0,94
291	Плов из курицы/огурчик свеж	150/40	12,71	8,85	26,8	249	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
388	Яблоко	150	0,6	0,6	7,35	66,6	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	итого за день		23,63	21,03	115,13	798,37	0,284	16,65	40,44	0,67	103,48	272,63	94,36	5,43
	итого в среднем за 5 дней		22,35	22,44	107,3808	767,202	0,3318	21,71	29,894	2,39	114,96	442,62	119,15	7,3455
	итого в среднем за 10 дней		23,62	24,48	107,1297	783,426	0,4288	19,72	602,304	3,09	127,99	425,51	122,39	7,8319

Использованы материалы из Сборника технических нормативов -Сборник рецептур на продукцию для обуч

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