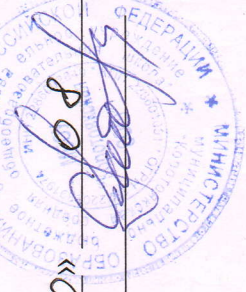


Утверждаю:  
директор МБОУ «Коротоякская СОШ»

« 30 » \_\_\_\_\_ 2024 год  
/С.И. Коцюба/



**Муниципальное бюджетное общеобразовательного учреждения  
«Коротоякская средняя общеобразовательная школа»  
десятидневное меню  
для учащихся 5-11 классов  
2024-2025 учебный год**

№	№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>1 день</b>																			
		<b>Горячий завтрак</b>																	
1.	170	Борщ с капустой и картоф	250	3,06	5,16	125,25	102,5	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19				
2.	637	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03		16		31,2	114,4	16	1,44				
3.	951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7					
4.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6		7,4	1,09	2,9	1,19				
5.	42	Сыр порции	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1				
		<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>26,59</b>	<b>21,49</b>	<b>169,85</b>	<b>514,4</b>	<b>0,15</b>	<b>10,96</b>	<b>43,68</b>		<b>204,98</b>	<b>263,72</b>	<b>55,65</b>	<b>3,92</b>				

2 день																					
		<b>Горячий завтрак</b>																			
1.	13	С-т из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	28	21,85	40,02						13,3			0,57
2.	688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0		6,48	49,56						28,16			1,48
3.	355	Соус сметанный с томатом	50	0,53	1,5	2,1	24	0,009	0,40	10,14	25,6	8,81						2,94			0,12
4.	286	Голубцы ленивые	80	8,87	9,83	11,71	171	0,02	6,23		16,93							21,23			0,43
5.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09						2,9			1,19
6.	868	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08		6,4	3,6									0,18
		<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>20,49</b>	<b>23,94</b>	<b>98,41</b>	<b>675,6</b>	<b>0,199</b>	<b>17,81</b>	<b>39,74</b>	<b>84,66</b>	<b>103,08</b>						<b>68,53</b>			<b>3,97</b>





5 день	Горячий завтрак														
	1.	608	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	
2.	679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24		0,02	17,3		278	90	5,26
3.	943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6			0,4
4.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4		1,09	2,9	1,19
5.	355	Соус сметанный с томатом	50	0,53	1,5	2,1	24	0,009	0,40	10,14	25,6		8,81	2,94	0,12
		Итого	580	26,04	18,72	98,64	636,76	0,379	1,12	34,76	91,3		421	121,54	8,17









9 день																		
		<b>Горячий завтрак</b>																
1.	43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			22,42	16,57		9,1		0,31	
2.	167	Рис припущенный	150	3,72	5,44	38	215,06	0,15	1,35			35,25					2,25	
3.	486	Рыба в соусе томатном	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36			67,74	310		77,7		1,25	
4.	943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6					0,4	
5.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6			7,4	1,09		2,9		1,19	
		<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>25,73</b>	<b>19,2</b>	<b>88,1</b>	<b>585</b>	<b>0,35</b>	<b>25,78</b>			<b>138,81</b>	<b>327,66</b>		<b>89,7</b>		<b>5,4</b>	

10 день																				
		<b>Горячий завтрак</b>																		
1.	694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34						
2.	833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,05	23,5	0,01	0,8	0,01	3,5	6,51	2,26	0,11						
3.	608	Шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2						
4.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19						
5.	713	Кисель пш/ягодный	200	1,36		29,02	116,19	0,01	1,83		13,98	9,06	4,16	0,14						
		<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>21,19</b>	<b>17,26</b>	<b>94,09</b>	<b>600,19</b>	<b>0,33</b>	<b>27,57</b>	<b>58,61</b>	<b>109,18</b>	<b>265,22</b>	<b>72,02</b>	<b>3,98</b>						

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений  
/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Ответственный по столовой

