

Утверждаю:

директор МБОУ «Коротоякская СОШ»

« 01 » _____ 2022 год
/С.И. Коцюба/



**Муниципальное бюджетное общеобразовательного учреждения
«Коротоякская средняя общеобразовательная школа»
Примерное десятидневное меню
для учащихся 1-4 классов
2022-2023 учебный год**

№	№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса пор-ции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день															
		Горячий завтрак													
1.	43	С-т из свеж капусты с лук	60	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	19,47			22,42	27,61		
3.	525	Каша гороховая	150	2,13	4,04	15,53	106,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
4.	833	Соус томатный	50	0,38	1,12	3,05	23,67	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
5.	286	Тефтели	80	11,78	10,91	12,9	201	0,07	1,13	41		47,8	121,4	21,23	1,24
6.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,034	7,4	1,6		7,4	1,09	2,9	1,19
7	951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	26,75	
		Итого	590	20,03	23,65	84,73	628,04	0,25	33,54	42,7	3,26	143,21	270	70,26	3,855

10 день															
		Горячий завтрак													
1.	551	Салат из огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06			11,21	20,77	9,76	0,44
2.	165	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,5	10,12	0,24	0,40	22,83	59,89	29,09	1,13
3.	833	Соус красный основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34						13,15	5,34	
3.	679	Пшеничная каша	150	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11			0,02		162	0,03	2,43
4.	868	Компот из с/фруктов	200	0,04		24,76	94,20,1	1,08							
5.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6		7,4			
		Итого	590	23,37	20,05	103,12	677,27	0,13	11,42	0,24	0,40	22,83	59,89	29,09	1,13

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений

/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Ответственный по столовой_____.