



Утверждаю
 Директор МБОУ "Кодинская СОШ"
Попова
 30 августа 2024 № 41 -О

Попова Е. В.

2024 № 41 -О

Примерное 10-дневное меню (возраст 07-11лет) обучающихся МБОУ "Кодинская СОШ" и филиала МБОУ "Кодинская СОШ" Мудьюжская

№ ре- цепт уры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Са		Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ДЕНЬ 1														
	завтрак														
	Кондитерское изделие	45,00	3,27	4,28	32,48	182,02	11,75	8,10	36,45	0,86	0,02	0,00	0,00	0,00	
168	Каша гречневая на молоке с маслом	200,00	8,06	9,76	32,63	242,96	255,70	98,09	147,09	3,32	0,20	0,00	20,00		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	16,4	80	0	2	0	0	0	0	
тгк	Чай с сахаром ,лимоном	200/15/7	4,51	1,14	17,70	114,66	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01	0,01	
	ИТОГО:	507,00	18,48	15,62	99,21	619,64	396,40	285,27	369,08	24,60	0,23	3,67	20,01	0,01	
	Обед														
54- 8с	Суп картофельный с бобовыми(горох) на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,04	0	
309	Макаронные изделия отварные	185	6,57	5,98	41,85	260,85	49,14	29,5	72,07	1,19	0,14	0	0	0	
ПФ	Котлета мясная	100	19,2	4,4	13,47	169,47	26,4	57,6	129,6	1,2	0,06	0,56	5,64		
пр	хлеб пш	40	2,64	0,44	16,4	80	11,6	19,2	73,6	0,88	0,104	0,8	0	0	
тк	Чай с сахаром	200-15	0,20	0,05	15,01	57,00	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,1	0	0	
	ИТОГО	740	33	15,09	99,79	675,12	122,85	138,94	353,25	5,75	0,484	6,11	5,68	0	
	ИТОГО за 1 день														
		1247,00	51,48	30,71	199,00	1294,76	519,25	424,21	722,33	30,35	0,71	9,78	25,69	0,01	

	10 дней													
	завтрак													
	Кондитерское изделие	45,00	3,27	4,28	32,48	182,02	11,75	8,10	36,45	0,86	0,02	0,00	0,00	0,00
54- 6к	каша пшеничная на молоке с маслом	200	6,67	9,05	26,96	215	186,96	49	185	1,3	0,18	0,54	53,80	
пр	хлеб пш	40	2,64	0,44	16,4	80	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	4,51	1,14	17,70	114,66	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01	0,01
	ИТОГО	500	17,09	14,91	93,54	591,68	327,76	156,18	406,99	22,58	0,21	4,21	53,81	0,01
	ОБЕД													
54- 7с	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	5,16	2,78	18,05	119,6	13,8	20,8	54,6	0,86	0,086	6,88	97,60	
171	Греча рассыпная	150	8,1	8,26	39,07	263,52	128,69	45,84	180	3,99	0,36	0	0,05	5,58
286	Тефтели мясные с красным соусом	90-30	10,36	11,42	14,89	203,11	50,81	26,11	122,68	1,15	0,11	1,48	43,33	
пр	хлеб пш	40	2,64	0,44	16,4	80	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0,20	0,05	15,01	57,00	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО	725	26,46	22,95	103,42	723,23	215,05	97,15	365,52	8,86	0,556	8,46	140,98	5,58
	итого за 10 дней	1225	43,55	37,86	196,96	1314,91	542,81	253,33	772,51	31,44	0,766	12,67	194,79	5,59
	Среднее за 10 дней по завтракам		14,31	14,34	91,85	553,53	282,60	107,26	281,46	12,25	0,16	7,32	34,11	0,00
	Среднее за 10 дней по обедам		27,57	19,43	104,62	720,13	127,31	106,72	300,56	6,60	0,32	16,47	76,21	0,56

Среднее за 10 дней

41,88	33,77	196,47	1273,66	409,92	213,98	582,02	18,85	0,48	23,79	110,32	0,56		

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,

- Сборник технических нормативов -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна М:ДеЛи принт 2010
- 2 Сборник технических нормативов -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного
 3. Рецептуры блюд для учащихся образовательных учреждений города Москва. Вып.4.Сорокина ЛИ, Александрова В.Г. И др.
 4. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР2.4.0179-20