

Утверждаю:

Директор школы М.С.Волоshedова



Утверждаю:

Директор И.Н.Кралина



Примерное 10-дневное меню для организации дополнительного горячего питания на 2023 г для обучающихся 1-4 классов в день на каждого ребенка.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Номер рецептуры | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценн. Ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | |
|---|-----------------|-----------------|---------------------|------|-------|-------------------|--------------|------|--------|----------------------|-------|
| | | | Дети | Б | Ж | | У | В1 | Е | С | Са |
| 2 День | | | | | | | | | | | |
| Обед Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне | 200 | 104 | 4,4 | 8,04 | 4,16 | 106,6 | 0,04 | 2,33 | 8,5000 | 49,5 | 0,64 |
| 3 День | | | | | | | | | | | |
| Обед Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 129 | 5,46 | 6,78 | 14,64 | 141,42 | 0,075 | 2,34 | 4,5600 | 19,2 | 2,34 |
| 4 День | | | | | | | | | | | |
| Обед Суп гороховый на мясокостном бульоне | 200 | 127 | 5,1 | 5,5 | 9,24 | 106,86 | 0,1 | 0,24 | 6,3000 | 26,7 | 0,97 |
| 5 День | | | | | | | | | | | |
| Обед Суп картофельный с рисом на мясокостном бульоне | 250 | 114 | 18,08 | 6,4 | 21,8 | 217,12 | 0,09 | 0,72 | 0,2400 | 175,2 | 1,224 |

| 9 День | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|------|-----|-------|--------|-------|------|--------|-------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп "крестьянский" с крупой на мясокостном бульоне | 200 | 118 | 2,4 | 5 | 8,5 | 88,6 | 0,075 | 2,48 | 4,3500 | 28,75 | 0,9 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 10 День | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Рассольник "Ленинградский" | 200 | 100 | 2,62 | 5,1 | 13,25 | 109,38 | 0,09 | 2,35 | 7,1000 | 16,75 | 0,86 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.