

« Утверждаю»

Директор школы

МБОУ СОШ №2 п. Бабынино

Калужской обл.

М. С. Волоshedова



«Утверждаю»

Директор

ООО «Калужская Продовольственная Компания»

И.Н. Кралина



**Примерное 10-ти дневное перспективное меню для организации питания обучающихся в период
с «10» января 2022г по «31» мая 2022г**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3 день													
	Суп картофельный с горохом на натуральном бульоне	250	14,5	9,3	28,8	250	67,2	65,8	216	4,5	0,4	27	1,4
	Кофейный напиток	250	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб пшеничный+ ржаной (1/1)	60	1,12	0,44	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0,02		
	Итого:		16,15	9,3	48,55	337,58	87,13	83,07	260,4	7,25	0,4	29,13	1,4
4 день													
	Суп картофельный с рисом	250	2,25	0,26	13,51	98,34	25,3	22,9	52,1	1,3	0,108	21,3	0,7
	Хлеб пшеничный+ ржаной (1/1)	60	1,12	0,44	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0,02		
	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96	0,02	0,8	
	Итого:		4,53	1	70,65	340,7	35,74	60,9	119,3	2,88	0,148	22,1	0,7
5 день													
	Суп вермишелевый на натуральном бульоне	250	3,5	7	22,6	161,3	13,9	11,2	41,8	0,7	0,1	2,3	1,2
	Чай с сахаром и лимоном	1/200	3,5	3,8	4,7	67	119	13	93	0,1		33	
	Хлеб пшеничный+ ржаной (1/1)	60	1,12	0,44	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0,02		-
	Итого:		8,12	11,24	37,18	274,28	137,5	29,2	156	1,42	0,12	35,3	1,2
6 день													
	Борщ "Украинский" из свежей капусты с картофелем на	250	9,5	14,9	17,3	237,2	0,1	23,3	0,7	0,2	52,5	148,6	38,5
	Хлеб пшеничный+ ржаной (1/1)	60	1,12	0,44	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	Щи из свежей		
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	Итого:		11,15	15,34	37,05	283,18	6,83	28,3	21,9	16,15	75,7	160,87	40,63
7 день													
	Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	250	10	13,9	21,1	244,3	0,2	77,5	0,6	1,7	81	165,2	54,1
	Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,34	3,82	7,45	70,19	30,61			1,6	0,13	6,2	
	Компот из сухофруктов	200/10	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,28
	Итого:		11,41	17,74	43,55	374,49	30,81	77,53	0,6	3,3	92,23	174,2	54,38

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мкг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
8 день													
	Суп вермишелевый с картофелем	250	16,2	5,6	62,3	187	0,17	14,6	2,4		26,4	137,8	29,5
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный+ ржаной (1/1)	60	1,34	3,82	7,45	70,19	30,61			1,6	0,13	6,2	
	Итого:	310	17,54	9,42	69,75	257,19	30,78	14,6	2,4	1,6	26,53	144	29,5
9 день													
	Суп "Крестьянский с крупой" на натуральном бульоне	250	25,3	12,2	20	286,1	0,3	33,8	0,8	0,8	55,2	360,5	80,3
	Хлеб пшеничный+ржаной (1/1)	60	1,34	3,82	7,45	70,19	30,61			1,6	0,13	6,2	
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96	0,02	0,8	
	Итого:		27,8	16,32	74,71	552,67	36,75	66,8	46,8	3,36	55,35	367,5	80,3
10 день													
	Рассольник "Ленинградский" на натуральном бульоне	250	10	12	30	266,5	0,2	26,1	1,2	1	42,4	198,2	45,1
	Хлеб пшеничный+ ржаной(1/1)	60	1,34	3,82	7,45	70,19	30,61			1,6	0,13	6,2	
	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0,2	20,2	0,02	14	8	14	2,8	0,02	4	-
	Итого:		12,34	16,02	57,65	336,71	44,81	34,1	15,2	5,4	42,55	208,4	45,1

Все рецептуры на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под.ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.:ДеЛи принт, 2011.-544 с

Зав.производством _____