

« 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		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3 день													
	Каша молочная овсяная с изюмом	(240/10)	16,49	14,89	24,02	296,4	12,23	34,28	180,14	2,45	0,06	1,27	
	Кофейный напиток	250	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,44	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0,02		
	Итого:		18,14	14,89	43,77	383,98	32,16	51,55	224,54	5,2	0,06	3,4	0
4 день													
	Бутерброд с колбасой (1/30/15)	45	5,1	7,5	28,5	242,28	12	7,5	34,5	0,75	0,06	0,07	
	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96	0,02	0,8	
	Итого:		6,26	7,8	75,76	438,66	17,84	40,5	80,5	1,71	0,08	0,87	0
5 день													
	Каша манная вязкая с курагой	250	20,85	14,4	30,15	333,6	119,06	33	282	1,35	0,092	0,3	90
	Чай с сахаром и лимоном	1/200	3,5	3,8	4,7	67	119	13	93	0,1		33	
	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,44	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0,02		-
	Итого:		25,47	18,64	44,73	446,58	242,66	51	396,2	2,07	0,112	33,3	90
6 день													
	Бутерброд с сыром (1/30/15)	45	10,32	7,31	46,37	292,5	17,78	163	244,71	5,47	0,25		
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	Итого:		10,85	7,31	56,24	292,5	19,91	163	244,71	20,8	23,45	12,27	2,13
7 день													
	Суп молочный вермишелевый	1/150/90	15	15	40	189	35	20,8	76,78	1,76	0,06	0,16	16
	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:		16,41	18,84	62,45	319,19	65,61	20,83	76,78	3,36	11,29	9,16	16,28

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	МКГ
8 день													
	Бутерброд с колбасой (1/30/15)	45	6,83	10,65	42,75	295,45	125,82	4,33	167,61	1,15	0,17	1,06	52,72
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	30	1,34	3,82	7,45	70,19	30,61			1,6	0,13	6,2	
	Итого:	75	8,17	14,47	50,2	365,64	156,43	4,33	167,61	2,75	0,3	7,26	52,72
9 день													
	Кондитерское изделие	75	11,3	21,5	2,73	249,62	43	192	16	2,2	0,05	0,02	0,5
	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:		12,46	21,8	49,99	446	48,84	225	62	3,16	0,07	0,82	0,5
10 день													
	Блинчики с начинкой	75	5,18	2,76	36,07	190	22,74	19,39	62,7	1,2	19,9	0,11	0,03
	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0,2	20,2	0,02	14	8	14	2,8	0,02	4	-
	Итого:		6,18	2,96	56,27	190,02	36,74	27,39	76,7	4	19,92	4,11	0,03

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 _____