

« 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 <sub>1</sub>	C	A
3 день													
	Плов с куриной грудкой	1/150/90	16,49	14,89	24,02	296,4	12,23	34,28	180,14	2,45	0,06	1,27	
	Чай с лимоном и сахаром	200/10	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Салат овощной	50	1,34	3,82	7,45	70,19	30,61			1,6	0,13	6,2	
	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,44	9,88	45,98	4,6	5	21,2	0,62	0,02		
	Итого:		19,48	14,89	51,22	454,17	62,77	51,55	224,54	6,8	0,06	9,6	0
4 день													
	Макароньы отв. с раст. маслом	1/150	5,1	7,5	28,5	242,28	12	7,5	34,5	0,75	0,06	0,07	
	Сосиска отварная	1/90	12,24	23,52	12,368	243,2	44,432	16,64	78,032	1,136	0,008	0,832	457,7
	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96	0,02	0,8	
	Кукуруза	1/50	1,34	3,82	7,45	70,19	30,61			1,6	0,13	6,2	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-
	Итого:		23,79	35,64	119,778	868,95	104,382	73,64	202,032	4,996	0,268	7,902	457,7
5 день													
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/150	20,85	14,4	30,15	333,6	119,06	33	282	1,35	0,092	0,3	90
	Кондитерское изделие	75	5,8	8,3	14,86	157	139,2	9,45	96	0,49	0,04	0,11	59
	Молоко 0,2 л в инд. упаковке	1/200	3,5	3,8	4,7	67	119	13	93	0,1		33	
	Кисель	200	0,44	2	34	139	21	6	17	0,21	-	30	-
	Итого:		30,59	28,5	83,71	696,6	398,26	61,45	488	2,15	0,132	63,41	149
6 день													
	Каша гречневая рассыпчатая с раст. маслом	1/150	10,32	7,31	46,37	292,5	17,78	163	244,71	5,47	0,25		
	Тефтеля мясная	1/90	13,12	19,2	10,416	250,19	0,0064	12,4	32,58	31,376	137,312	40,56	2,032
	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05		
	Салат витаминизированный	50	1,34	3,82	7,45	70,19	30,61			1,6	0,13	6,2	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	Итого:		29,26	30,83	98,306	729,78	62,0264	191,9	320,79	54,326	160,942	59,03	4,162
7 день													
	Картофель тушеный с куриной грудкой	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
	Огурец соленый	50	2,96	4	30,48	162,4	8	12	33,2	0,6	0,52	0	0
	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		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
8 день													
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6,83	10,65	42,75	295,45	125,82	4,33	167,61	1,15	0,17	1,06	52,72
	Кондитерское изделие	15	0,35	2,55	1,7	41	10	2,8	7	10	0,1	4,05	0,5
	Хлеб пшеничный	30	1,34	3,82	7,45	70,19	30,61			1,6	0,13	6,2	
	Какао на цельном молоке	200	5,2	6,3	27,3	188,7	126	29	113	1	0,06	5	0,2
	Итого:		13,72	23,32	79,2	595,34	292,43	36,13	287,61	13,75	0,46	16,31	53,42
9 день													
	Голубцы ленивые	150	5,1	7,5	28,5	242,28	1,95	7,5	34,5	0,75	0,06		
	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	
	Хлеб пшеничный	1/30	1,34	3,82	7,45	70,19	30,61			1,6	0,13	6,2	
	Итого:		18,9	33,12	85,94	758,47	81,4	232,5	96,5	5,51	0,26	7,02	0,5
10 день													
	Блинчики с повидлом	85/30	5,18	2,76	36,07	190	22,74	19,39	62,7	1,2	19,9	0,11	0,03
	Банан	75	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	0,03	7,5	-
	Сок в инд. Упаковке	200	1	0,2	20,2	0,02	14	8	14	2,8	0,02	4	-
	Итого:		7,31	3,34	72,02	260,9	42,74	58,89	97,7	4,45	19,95	11,61	0,03

Все рецептуры на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептур 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 \_\_\_\_\_