Соколов Евгений Юрьевич

«Утверждаю»
Директор МОУ « Алексеевская СОШ»
_____ Е.Ю.Соколов./
«___» _____ 2021 г.

Подписан: Соколов Евгений Юрьевич
DN: C=RU, O="МОУ ""Алексеевская СОШ""", CN=Соколов Евгений Юрьевич, E=mou-asosh@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью.
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.05.04 13:52:00+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.2.1

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд в столовой МОУ « Алексеевская СОШ»

Сезон: осень-зима **Возрастная категория: 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда (№ ТК)	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
завтрак														
174	Каша рисовая на молоке (24)	200	3	4,07	32,09	177	5,7	21,8	0,45	67	0,002	0	0,03	0,9
389	Сок (6)	200	1,0	0	24,4	107	14	8	2,8	14	0	0	0	0
	Печенье (43)	100	7,5	10	75	417	54	20	2	90	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (1)	30	1,95	0,36	10,02	53	10,5	14,1	1,17	47,4	0	0,42	0,06	0
	Хлеб пшеничный (1)	25	1,9	0,35	9,4	50	8,25	14,25	1,13	48,5	0	0,58	0,05	0
Всего:		**555**	**15,35**	**14,78**	**150,91**	**804**								
						34,21%								
обед														
82/241	Борщ с капустой и картофелем(19)/ с мясом (17)	200/20	1,44	3,9	8,8	83	39,78	20,9	0,98	43,68	0	0,04	0,48	8,54
302	Каша гречневая рассыпчатая (37)	200	11,5	8,12	51,52	325	9,8	0,95	0,8	14,77	0,77	1,71	0	0
243	Сосиска (29)	100	11,2	31,2	0,5	328	37	20	1,8	14,62	0	0,5	0,18	0
376	Чай с сахаром (14)	200	0,05	0,01	9,32	37	10,7	1,2	0,25	2,13	0	0	0,01	0,03
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Всего:		**830**	**30,95**	**44,65**	**108,98**	**979**								
						41,65%								
Итого за 1 день:						**1783**								
						75,86%								

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 день														
завтрак														
173	Каша пшеничная на молоке (23)	200	8,64	11,1	44,3	312	146,8	44,3	2,34	221,3	0,05	0,77	0,15	0,96
385	Молоко кипячёное (8)	200	6,11	8,16	10,1	107	252,8	29,5	0,2	189,6	0	0	0,08	385
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**510**	**18,6**	**19,09**	**73,82**	**625**								
						26,60%								
обед														
95/241	Рассольник домашний (22) с мясом(17)	200/20	1,7	4,1	13,3	97	21,2	20,7	0,78	57,6	0	1,92	0,08	6,03
298	Голубцы ленивые (40)	200	17,7	11,4	25,1	273	75,3	55	2,05	221,8	0	0,73	0,1	25,1
	Пряники (41)	90	5,4	4,2	67,5	329,4	9,9	8,1	0,6	45	0	0	0	0
389	Компот из смеси сухофруктов (10)	200	0,44	0,02	27,8	132,8	31,8	6	11,25	15,4	0	0,20	0,002	0,4
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**820**	**32**	**21,4**	**172,54**	**1038,2**								
						44,17%								
	Итого за 2-й день					**1663,2**								
						70,77%								

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день														
завтрак														
202	Макароны отварные (26)	200	7,57	4,63	38,31	217	6,4	29	1,52	50,6	0,002	1,31	0,08	0
15	Сыр порциями (2)	20	4,6	6	0	72	176	7	0,2	100	0,06	0,1	0,007	0,14
386	Йогурт (7)	200	5,4	5	8	102	240	28	0,2	180	0,08	0	0,08	1,4
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**530**	**19,53**	**17,05**	**85,11**	**597**								
						25,4%								
обед														
88/241	Щи из свежей капусты с картофелем (20) с мясом (17)	200/20	1,4	4	6,3	72	39,4	17,7	0,66	39,2	0	1,9	0,05	12,6
259	Жаркое по домашнему (38)	200	18,5	20,7	19	337	34,9	48,6	4,4	235,1	0	3,5	0,14	7,7
342	Компот из свежих плодов (яблок) (12)	200	0,2	0,2	23,8	114,6	14,5	3,6	0,9	4,4	0	0,08	0,01	1,7
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**730**	**26,86**	**26,32**	**87,94**	**729,6**								
						31%								
	Итого за 3-й день					**1326,6**								
						56,4%								

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4 день														
завтрак														
120	Суп молочный с вермишелью (25)	200	5,8	5,2	18,8	145,20	161,62	24,14	0,51	137,98	30,06	0	0,09	0,91
209	Яйцо вареное (4)	60	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	76,8	0,1	0	0,03	0
382	Какао с молоком (5)	200	4	3,63	17,3	119	152,9	20,9	0,55	129,2	0,01	0	0,05	1,6
	Хлеб ржаной (1)	30	1,95	0,36	10,02	53	10,5	14,1	1,17	47,4	0	0,42	0,06	0
	Хлеб пшеничный (1)	25	1,9	0,35	9,4	50	8,25	14,25	1,13	48,5	0	0,58	0,05	0
Итого:		**515**	**18,75**	**14,14**	**55,82**	**430,2**								
						18,3%								
обед														
102/241	Суп картофельный с бобовыми(21) с мясом (17)	200/20	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	1,6	69,74	0	1,62	0,18	14,8
128	Пюре картофельное (34)	200/10	4,34	12,8	25,2	242	58,3	38,4	1,44	121,8	0,07	0,37	0,2	24,9
288	Курица отварная (23)	100	17	12,8	0,36	183	24,8	14,3	1,2	117	0,03	0,3	0,3	1,98
379	Кофейный напиток (11)	200	3,2	2,7	15,9	101	125,8	14	0,13	90	0,02	0	0,04	1,3
338	Свежие яблоки (3)	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9,0	2,2	11	0	0,2	0,03	10
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**940**	**36,09**	**34,34**	**102,26**	**883,8**								
						37,61%								
	Итого за 4-й день					**1314**								
						55,91%								

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг.		
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день														
завтрак														
223	Запеканка из творога (27)со сгущённым молоком (28)	150/20	27,84/ 0,72	18/0,85	32,4/ 5,55	279,6/ 32,8	226,4/ 28,4	48,92/ 2,6	0,84/ 0,02	344,91/ 25,3	0,33/ 0	0/ 0,02	0,09/ 0,01	0,74/ 0,26
376	Кисель плодово- ягодный (8)	200	0,13	0	30,6	118	0,2	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150								
Итого:		**500**	**35,62**	**36,15**	**107,59**	**786,4**								
						33,46%								
обед														
103/241	Суп картофельный с макаронными изделиями (18) с мясом (17)	200/20	7,9	3,07	13,82	112	22,33	27,7	1,34	99,9	0	1,41	0,11	6,71
265	Плов с/м (39)	200	22	22,5	34,7	429	19	52,4	3,5	266,9	0	3,67	0,08	1,72
	Вафли (42)	60	1,8	2,1	46,5	212,4	9,6	6	0,9	21,6	0	0	0	0
348	Компот из изюма (15)	200	0,44	0,02	27,8	113	31,8	6	1,25	15,4	0,6	0,2	0,002	0,4
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**790**	**38,9**	**22,11**	**161,66**	**1072,4**								
						45,63%								
	Итого за 5-й день					**1858,8**								
						79,09%								

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день														
завтрак														
174	Каша рисовая на молоке (24)	200	3	4,07	32,09	177	5,7	21,8	0,45	67	0,002	0	0,03	0,9
389	Сок (6)	200	1,0	0	24,4	107	14	8	2,8	14	0	0	0	0
	Печенье (43)	100	7,5	10	75	417	54	20	2	90	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (1)	30	1,95	0,36	10,02	53	10,5	14,1	1,17	47,4	0	0,42	0,06	0
	Хлеб пшеничный (1)	25	1,9	0,35	9,4	50	8,25	14,25	1,13	48,5	0	0,58	0,05	0
Всего:		**555**	**15,35**	**14,78**	**150,91**	**804**								
						34,21%								
обед														
82/241	Борщ с капустой и картофелем(19)/ с мясом (17)	200/20	1,44	3,9	8,8	83	39,78	20,9	0,98	43,68	0	0,04	0,48	8,54
202	Макароны отварные (26)	200	7,57	4,63	38,31	217	6,4	29,0	1,52	50,6	0,002	1,31	0,08	0
268	Котлеты (30)	100	15	22	13	312,7	39,2	50,4	2,5	171,6	0	3,20	0,07	0,31
338	Свежие мандарины (3)	100	0,8	0,2	21	95	36	11	0,1	17	0	0,2	0,06	38
376	Чай с сахаром (14)	200	0,05	0,01	9,32	37	10,7	1,2	0,25	2,13	0	0	0,01	0,03
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**930**	**31,62**	**32,16**	**129,27**	**950,7**								
						40,46%								
	Итого за 6-й день					**1754,7**								
						74,47%								

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 день														
завтрак														
173	Каша пшеничная на молоке (23)	200	8,64	11,1	44,3	312	146,8	44,3	2,34	221,3	0,05	0,77	0,15	0,96
385	Молоко кипячёное (8)	200	6,11	8,16	10,1	107	252,8	29,5	0,2	189,6	0	0	0,08	2,73
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**510**	**21,51**	**20,68**	**113,92**	**625**								
						26,6%								
обед														
88/241	Щи из свежей капусты с картофелем (20) с мясом (17)	200/20	1,4	4	6,3	72	39,4	17,7	0,66	39,2	0	1,9	0,05	12,6
259	Жаркое по домашнему (38)	200	18,5	20,7	19	337	34,9	48,6	4,4	235,1	0	3,5	0,14	7,7
389	Компот из смеси сухофруктов (10)	200	0,44	0,02	27,8	132,8	31,8	6	11,25	15,4	0	0,20	0,002	0,4
	Пряники (41)	90	5,4	4,2	67,5	329,4	9,9	8,1	0,6	45	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**820**	**32,5**	**30,34**	**164,44**	**1077,2**								
						45,84%								
	Итого за 7-й день					**1702,2**								
						72,44%								

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8 день														
завтрак														
120	Суп молочный с вермишелью (25)	200	5,8	5,2	18,8	145,20	161,62	24,14	0,51	137,98	30,06	0	0,09	0,91
209	Яйцо вареное (4)	60	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	76,8	0,1	0	0,03	0
386	Йогурт (7)	200	5,4	5	8	102	240	28	0,2	180	0,08	0	0,08	1,4
	Хлеб ржаной (1)	30	1,95	0,36	10,02	53	10,5	14,1	1,17	47,4	0	0,42	0,06	0
	Хлеб пшеничный (1)	25	1,9	0,35	9,4	50	8,25	14,25	1,13	48,5	0	0,58	0,05	0
Итого:		**515**	**20,15**	**15,51**	**46,52**	**413,2**								
						17,58%								
обед														
95/241	Рассольник домашний (22) с мясом (17)	200/20	1,7	4,1	13,3	97	21,2	20,7	0,78	57,6	0	1,92	0,08	6,02
298	Голубцы ленивые (40)	200	17,7	11,4	25,1	273	75,3	55	2,05	221,8	0	0,73	0,1	25,1
342	Компот из свежих плодов(яблок) (12)	200	0,2	0,2	23,8	114,6	14,5	3,6	0,9	4,4	0	0,08	0,01	1,7
338	Свежие яблоки (3)	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9,0	2,2	11	0	0,2	0,03	10
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**830**	**26,76**	**17,52**	**110,84**	**734,6**								
						31,26%								
	Итого за 8-й день					**1147,8**								
						48,84%								

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9 день														
завтрак														
202	Макароны отварные (26)	200	7,57	4,63	38,31	217	6,4	29	1,52	50,6	0,002	1,31	0,08	0
15	Сыр порциями (2)	20	4,6	6	0	72	176	7	0,2	100	0,06	0,1	0,007	0,14
382	Какао с молоком (5)	200	4	3,63	17,3	119	152,9	20,9	0,55	129,2	0,01	0	0,05	1,6
	Хлеб ржаной (1)	30	1,95	0,36	10,02	53	10,5	14,1	1,17	47,4	0	0,42	0,06	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**500**	**20,92**	**15,32**	**84,43**	**561**								
						23,87%								
обед														
103/241	Суп картофельный с макаронными изделиями (18) с мясом (17)	200/20	7,9	3,07	13,82	112	22,33	27,7	1,34	99,9	0	1,41	0,11	6,71
04	Рис отварной (36)	200	4,8	7,2	48,9	280	1,8	21,8	0,7	81,3	0	0,4	0,03	0
348	Соус томатный (31)	50	0,6	2,1	4	37,1	7,9	5,8	0,24	11,1	0	0,13	0,01	1,19
230	Рыба жареная (горбуша) (32)	100	21,8	7,4	4	152	19	13	0,8	145	0,04	0,4	0,14	1,2
379	Кофейный напиток (11)	200	3,2	2,7	15,9	101	125,8	14	0,13	90	0,02	0	0,04	1,3
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**880**	**45,06**	**23,89**	**124,46**	**888,1**								
						37,79%								
	Итого за 9-й день					**1449,1**								
						61,66%								

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 день														
завтрак														
223	Запеканка из творога (27) со сгущённым молоком (28)	150/20	27,84/ 0,72	18/ 0,85	32,4/ 5,55	279,6/ 32,8	226,4/ 28,4	48,92/ 2,6	0,84/ 0,02	344,91/ 25,3	0,33/ 0	0/ 0,02	0,09/ 0,01	0,74/ 0,26
376	Кисель плодово-ягодный (8)	200	0,13	0	30,6	118	0,2	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150								
Итого:		**500**	**35,45**	**36,67**	**107,59**	**786,4**								
						33,46%								
обед														
102/241	Суп картофельный с бобовыми (21) с мясом (17)	200/20	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	1,6	69,74	0	1,62	0,18	14,8
128	Пюре картофельное (34)	200/10	4,34	12,8	25,2	242	58,3	38,4	1,44	121,8	0,07	0,37	0,2	24,9
288	Курица отварная (33)	100	17	12,8	0,36	183	24,8	14,3	1,2	117	0,03	0,3	0,3	1,98
348	Компот из изюма (15)	200	0,44	0,02	27,8	113	31,8	6	1,25	15,4	0,6	0,2	0,002	0,4
	Вафли (42)	60	1,8	2,1	46,5	212,4	9,6	6	0,9	21,6	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0
Итого:		**900**	**34,73**	**33,36**	**151,76**	**1064,2**								
						45,29%								
	Итого за 10-й день					**1850,6**								
						78,75%								