

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ Ширинской ОШ № 17  
  
О.В. Лобкова

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
**УЧАЩИХСЯ**  
**МБОУ Ширинской ОШ № 17**

**(дети от 11 лет и старше)**

## Пояснительная записка к меню.

Продолжительность пребывания: с 8:15 до 14:30 с организацией одноразового горячего питания.

Дифференцированность по возрастам: 11 и старше

Выход продукта: 1 блюдо с выходом 300 г, 2 блюдо с выходом 300 г, гарнир с выходом 230 г

Меню разработано с использованием технологических карт из школьного сборника рецептов блюд за 2004 год (автор Поляковский Ю.И.)

1 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Са	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Рожки отварные	180	8,4	6,4	51	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0
	Котлета	80	11,7	19,6	9,6	262						
	Соус томат.	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб	50	4,05	0,5	24	118,5	6,3	5,7	0,6	0,02	0,015	0
Итого			25	29,6	98,7	765,5	52,77	40,08	2,55	0,14	0,095	1,72

2 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Са	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Тефтели	90	15,7	26	19,9	377	13,38	33,17	1,34	0,06	0,11	1,92
	Соус томат.	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	Карт. пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб	50	4,05	0,5	24	118,5	6,3	5,7	0,6	0,02	0,015	0
Итого			20,48	6,7	81,6	433,2	38,65	37,23	4,6	0,2	0,062	5,28

3 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Гречка отв.	180	10,1	6,3	41,7	258	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
	Сарделька отв.	100	10,1	21,3	0,86	234	23,14	13,47	1,63	0,03	0,07	0
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб	50	4,05	0,5	24	118,5	6,3	5,7	0,6	0,02	0,015	0
итого			24,35	28,13	76,46	645,5	73,66	184,35	7,87	0,28	1,375	0,32

4 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Каша гречневая	250	14	8,7	57,9	372	21,57	234,06	6,89	0,31	0,18	0
	Булочка пшен.	50	3,5	5,9	26,7	174	7,7	5,00	0,42	0,04	0,02	0
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб	50	4,05	0,5	24	118,5	6,3	5,7	0,6	0,02	0,015	0
итого			21,7	15,1	102,6	699,5	35,97	244,76	8,81	0,37	0,215	0,32

5 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Капуста туш.с курицей	230	5	7,5	21,7	174	118	46,15	1,74	0,08	0,06	37,9
		100	47	36,2	0,4	497	34,54	35,84	0,38	0,1	0,24	1,54
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб	50	4,05	0,5	24	118,5	6,3	5,7	0,6	0,02	0,015	0
итого			56,15	44,23	56	824,5	159,24	87,69	3,62	0,2	0,315	39,44

6 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Плов с курицей	300	36,75	40,5	68,3	783	48,2	86,51	3,9	0,15	0,3	2,85
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб	50	4,05	0,5	24	118,5	6,3	5,7	0,6	0,02	0,015	0
Итого			40,09	41,03	102,2	936,5	83,19	110,48	5,11	0,18	0,345	3,17

7 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Колбаса отв.	100	12,5	28	0	300	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0
	Карт. пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб	50	4,05	0,5	24	118,5	6,3	5,7	0,6	0,02	0,015	0
Итого			21,35	36,63	63,8	668,5	105,1	80,23	3,98	0,29	0,235	8,28

8 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Каша рисовая	250	9,2	12,8	44,3	329	267,27	35,13	0,45	0,1	0,33	1,18
	Корж молочн.	60	4	6,7	37	222,6	7,22	2,9	0,24	0,02	0,015	0,015
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб	50	4,05	0,5	24	118,5	6,3	5,7	0,6	0,02	0,015	0
Итого			17,35	20,03	115,2	705,1	281,19	43,73	2,19	0,14	0,36	1,195

9 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Жаркое по домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	9,56	8,63	0,42	0,01	0,007	1,92
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб	50	4,05	0,5	24	118,5	6,3	5,7	0,6	0,02	0,015	0
Итого			26,65	24,73	58,3	559,5	16,26	1,92	4,69	0,04	0,022	1,92

10 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
	Булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348	7,7	5	0,42	0,04	0,02	0
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб	50	4,05	0,5	24	118,5	6,3	5,7	0,6	0,02	0,015	0
Итого			13,85	22,23	103,6	666,5	103,4	59,18	3	0,13	0,155	10,14