

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

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ
МБОУ Ширинской ОШ № 17
(дети от 7-10 лет)

Пояснительная записка к меню.

Продолжительность пребывания: с 8:15 до 13:25 с организацией одноразового горячего питания.

Дифференцированность по возрастам: 7-10 лет

Выход продукта: 1 блюдо с выходом 200 г, 2 блюдо с выходом 250 г, гарнир с выходом 200 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							
	Гречка	150	6,59	6,92	35,4	219,93	12,94	122,44	4,19	0,18	0,1	0
	Колбаса	60	8,76	10,68	0,96	162	18,51	10,77	1,3	0,02	0,056	0
	Чай	200	0	0	19,96	74,8	0,26	0	0,03	0	0	0
	Печенье	40	4,93	5,0	34,05	200	11,6	8	0,84	0,032	0,020	0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	13,8	19,8	1,2	0,09	0,03	0
итого			25,26	23,38	119,23	792,93	57,11	161,01	7,56	0,32	0,206	0

2 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Са	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Жаркое	200	3,2	3,9	12,8	91	6,37	5,75	0,28	0,06	0,004	1,28
	Чай	200	0	0	19,96	74,8	0,26	0	0,03	0	0	0
	Пряник	40	12,2	2,02	22,04	130	4,48	3,68	0,32	0,03	0,008	0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	13,8	19,8	1,2	0,09	0,03	0
итого			20,38	6,7	83,66	432	24,91	29,23	1,83	0,18	0,04	1,28

3 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Са	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Рожки	150	3,6	3,2	25,6	132	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
	Котлета	80	10,1	18	10,2	243,2	14,57	15,01	1,19	0,05	0,07	0,27
	Чай	200	0	0	19,96	74,8	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	13,8	19,8	1,2	0,09	0,03	0
Итого			18,68	21,98	84,62	586,20	37,94	42,12	3,16	0,2	0,12	0,27

4 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Са	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Плов	150	16,4	9,7	30,2	197	23,1	43,25	1,95	0,075	0,15	1,425
	Чай	200	0	0	19,96	74,8	0,26	0	0,03	0	0	0
	Вафли	40	2,94	16,44	39,6	317,5	3,2	2,4	0,24	0,02	0,008	0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	13,8	19,8	1,2	0,09	0,03	0
Итого			24,32	26,92	118,62	725,5	40,36	65,45	3,42	0,18	0,18	1,425

5 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Са	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Карт. пюре	150	2	2,9	19,7	109	34,41	29,38	1,069	0,11	0,1	5,19
	Сарделька	80	13,2	18,4	1,9	215	18,51	10,77	1,3	0,02	0,056	0
	Чай	200	0	0	19,96	74,8	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	13,8	19,8	1,2	0,09	0,03	0
	Печенье	40	4,93	5,0	34,05	200	11,6	8,0	0,84	0,03	0,02	0
Итого			25,11	27,08	104,47	735	78,58	67,95	4,43	0,25	0,2	5,19

6 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Суп-лапша	200	2,3	3,5	10,5	83	10,11	6,20	0,36	0,03	0,03	0,48
	Чай	200	0	0	19,96	74,8	0,26	0	0,03	0	0	0
	Сдоба	60	18,8	0,28	19,92	85,6	15	19,8	1,2	0,09	0,03	0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	13,8	19,8	1,2	0,09	0,03	0
Итого			26,08	4,56	79,24	379,6	39,17	45,80	2,79	0,21	0,09	0,48

7 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Рожки	150	3,27	6,25	35,16	232,86	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
	Тефтели	80	18,2	22,4	5,3	254,62	8,92	22,11	0,89	0,04	0,07	1,28
	Чай	200	0	0	19,96	74,8	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	13,8	19,8	1,2	0,09	0,03	0
Итого			26,45	29,43	89,28	698,48	32,29	49,22	2,86	0,19	0,12	1,28

8 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Карт. пюре	150	2	2,9	19,7	109	34,41	29,38	1,069	0,11	0,1	5,19
	Курин. котлета	80	25,02	29,06	16,14	310,34	14,57	15,01	1,18	0,05	0,07	0,27
	Чай	200	0	0	19,96	74,8	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	13,8	19,8	1,2	0,09	0,03	0
Итого			32	32,74	84,66	630,34	63,04	64,19	3,479	0,25	0,2	5,46

9 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Спагетти	150	3,72	6,25	35,60	232,86	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
	Сосиска	60	7,92	11,04	1,14	153	18,51	10,77	1,3	0,02	0,056	0
	Чай	200	0	0	19,96	74,8	0,26	0	0,03	0	0	0
	Печенье	40	4,93	5,0	34,05	200	11,6	8,0	0,84	0,03	0,02	0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	13,8	19,8	1,2	0,09	0,03	0
Итого			21,55	23,07	119,61	796,86	53,48	45,88	4,11	0,2	0,12	0

10 день	Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
			Б	Ж	У							
	Карт. пюре	150	2,0	2,9	19,7	109,0	34,41	29,38	1,069	0,11	0,1	5,19
	котлета	80	10,1	18	10,2	243,2	14,57	15,01	1,19	0,05	0,07	0,27
	Чай	200	0	0	19,96	74,8	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	13,8	19,8	1,2	0,09	0,03	0
Итого			17,08	21,68	78,72	563,2	63,04	64,19	3,489	0,25	0,2	5,46