

Утверждаю

Директор МКОУ «Вышегорская СОШ»



В.А. Куренков

20.08.2020 г.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания учащихся
организованном на базе МКОУ «Вышегорская СОШ»
на 2020 – 2021 учебный год**

| День 1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|---------------------------|--------|-------|------|---------------|-------|--------|-------|
| № рецептуры сборника технологических нормативов, | наименование блюд и кулинарных изделий | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | ЭЦ | Ca | P | Mg | Fe | B1 | с | A(РЭ) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 120/1994 | щи из свежей капусты с тушёной и сметаной | 250/5 | 1,9 | 4,4 | 7,8 | 78 | 42,33 | 50,35 | 21,40 | 0,80 | 0,06 | 18,36 | 231,25 | 0,22 |
| 628/1994 | чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,0 | 15,0 | 62 | 19,35 | 16,48 | 10,80 | 1,69 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| гост | хлеб ржаной зерновой на весь день | 75 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 22,00 | 112,50 | 35,30 | 2,93 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | |
| ГОСТ | хлеб пшеничный, | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 43,20 | 163,60 | 62,00 | 3,76 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 2,44 |

| День 2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------------------|--------|-------|------|---------------|------|-------|--------------|
| № рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | наименование блюд и кулинарных изделий | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | ЭЦ | Ca | P | Mg | Fe | B1 | с | A(РЭ) мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 439/1994 | Голень куриная отварная | 100 | 21,1 | 13,6 | 0,0 | 211 | 39,00 | 143,00 | 20,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,30 |
| 274/1994 | макароньы отварные с маслом | 200/10 | 6,9 | 8,0 | 37,7 | 250 | 21,73 | 190,20 | 29,94 | 1,22 | 0,12 | 0,00 | 40,05 | 1,15 |
| 628/1994 | чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,0 | 15,0 | 62 | 19,35 | 16,48 | 10,80 | 1,69 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| гост | хлеб ржаной зерновой | 75 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 22,00 | 112,50 | 35,30 | 2,93 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | |
| ГОСТ | хлеб пшеничный, | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 43,20 | 163,60 | 62,00 | 3,76 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 2,44 |

День 3

| № рецептуры сборника технологически нормативов, год издания | наименование блюд и кулинарных изделий | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая эц | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|--|-----------------|----------------------|------|------|---------------------------|---------------------------|--------|-------|------|---------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A мкг | E |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 257/1994 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 6,3 | 3,36 | 28,1 | 168,0 | 15,92 | 151,22 | 99,29 | 3,37 | 0,20 | 0,00 | 46,00 | 0,50 |
| 628/1994 | чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,0 | 15,0 | 62 | 19,35 | 16,48 | 10,80 | 1,69 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| ГОСТ | хлеб пшеничный, | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 43,20 | 163,60 | 62,00 | 3,76 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 2,44 |

День 4

| № рецептуры сборника технологич. нормативов, | наименование блюд и кулинарных изделий | ма сса | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая эц | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|--|-----------|----------------------|------|------|---------------------------|---------------------------|--------|-------|------|---------------|------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A | E(ТЭ) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 257 /1994 | каша гречневая с маслом | 200 | 6,3 | 3,36 | 28,1 | 168,0 | 15,92 | 151,22 | 99,29 | 3,37 | 0,20 | 0,00 | 46,00 | 0,50 |
| ТТК | биточки рубленые | 10 | 14,8 | 11,9 | 6,9 | 194 | 37,47 | 150,18 | 26,16 | 1,43 | 0,10 | 3,40 | 15,04 | 0,77 |
| 639/2004 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,0 | 31,8 | 129 | 31,80 | 15,40 | 8,00 | 1,26 | 0,00 | 0,40 | 0,60 | 0,20 |
| ГОСТ | хлеб ржано-пшеничный | 75 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 22,00 | 112,50 | 35,30 | 2,93 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,05 |

День 5

| № рецептуры сборника технологическ их нормативов | наименование блюд и кулинарных изделий | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--|--|-----------------|----------------------|-------|------|---|---------------------------|-------|-------|------|---------------|------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | эц | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A) мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 465 / 1994 | рис отварной | 150 | 3,8 | 4,8 | 32,6 | 189,0 | 2,16 | 61,38 | 19,20 | 0,54 | 0,03 | 0,00 | 27,00 | 0,27 |
| гост | сарделька (сосиска) молочная отварная | 50/5 | 5,7 | 15,82 | 0,3 | 166,0 | 17,52 | 82,59 | 10,20 | 0,93 | 0,10 | 0,00 | 22,50 | 0,25 |
| 628/1994 | чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0,0 | 16,1 | 67 | 21,70 | 20,08 | 11,40 | 1,80 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------------|-----|------|-----|------|-----|-------|--------|-------|------|------|------|------|------|
| ГОСТ | хлеб ржано-пшеничный, зерновой | 75 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 22,00 | 112,50 | 35,30 | 2,93 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,05 |
| ОСТ | хлеб пшеничный, | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 43,20 | 163,60 | 62,00 | 3,76 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 2,44 |

День 6

| № рецептуры сборника технологич. нормативов | наименование блюд и кулинарных изделий | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------------------|--------|-------|------|---------------|------|-------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | эц | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A(РЭ) мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 332/2003 | каша пшеничная молочная с маслом | 200/10 | 9,6 | 13,3 | 51,5 | 364 | 188,20 | 253,77 | 64,88 | 1,89 | 0,28 | 1,74 | 76,70 | 0,31 |
| 693/2004 | какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 25,07 | 150 | 130,70 | 116,20 | 32,10 | 1,04 | 0,04 | 1,30 | 22,12 | 0,01 |
| ГОСТ | Печенье витаминизированное | 20 | 0,8 | 6,1 | 12,5 | 108 | 2,00 | 9,00 | 1,00 | 0,10 | 0,01 | 0,00 | 1,50 | 0,00 |
| ГОСТ | хлеб пшеничный | 105 | 8,0 | 1,0 | 49,1 | 238 | 23,00 | 89,00 | 34,00 | 2,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 1,30 |

День 7

| № рецептуры сборника технологических нормативов, | наименование блюд и кулинарных изделий | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------------------|--------|-------|------|---------------|------|--------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | эц | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A(РЭ) мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 138/1994 | суп картофельный с горохом и курицей | 250 | 4,9 | 4,0 | 20,9 | 139,0 | 45,68 | 138,55 | 37,52 | 1,82 | 0,14 | 5,75 | 224,00 | 0,28 |
| ГОСТ | пряники | 20 | 0,8 | 6,1 | 12,5 | 108 | 2,00 | 9,00 | 1,00 | 0,10 | 0,01 | 0,00 | 1,50 | 0,00 |
| 693/2004 | Кисель | 200 | 3,87 | 3,80 | 25,07 | 150 | 130,70 | 116,20 | 32,10 | 1,04 | 0,04 | 1,30 | 22,12 | 0,01 |
| гост | хлеб ржаной зерновой | 75 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 22,00 | 112,50 | 35,30 | 2,93 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | |

день 8

| № рецептуры | наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------|--|----------|----------------------|------|------|-----------|---------------------------|--------|-------|------|---------------|------|---------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A (мкг) | E(ТЭ) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 433/2004 | Гуляш свиной | 75/50 | 21,3 | 8,3 | 5,0 | 179,0 | 37,10 | 239,77 | 35,43 | 2,31 | 0,12 | 0,92 | 21,40 | 1,91 |
| 257 /1994 | каша гречневая с маслом | 200 | 6,3 | 3,36 | 28,1 | 168,0 | 15,92 | 151,22 | 99,29 | 3,37 | 0,20 | 0,00 | 46,00 | 0,50 |
| 639/2004 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,0 | 31,8 | 129 | 31,80 | 15,40 | 8,00 | 1,26 | 0,00 | 0,40 | 0,60 | 0,20 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------|----|-----|-----|------|-----|-------|--------|-------|------|------|------|------|------|
| ГОСТ | хлеб ржано-пшеничный | 75 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 22,00 | 112,50 | 35,30 | 2,93 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,05 |
|------|----------------------|----|-----|-----|------|-----|-------|--------|-------|------|------|------|------|------|

день 9

| № рецептуры сборника технологич. нормативов | наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--|--|----------|----------------------|-----|------|-----------|---------------------------|--------|-------|------|---------------|-------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A(РЭ) (мкг) | E(ТЭ) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 127/1994 | рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,5 | 4,0 | 16,7 | 113 | 21 | 18,16 | 25,51 | 1,14 | 0,11 | 17,84 | 227,13 | 0,29 |
| ГОСТ | хлеб пшеничный, | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 43,20 | 163,60 | 62,00 | 3,76 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 2,44 |
| ГОСТ | хлеб ржано-пшеничный | 75 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 22,00 | 112,50 | 35,30 | 2,93 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,05 |
| 628/1994 | чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,0 | 15,0 | 62 | 19,35 | 16,48 | 10,80 | 1,69 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |

день 10

| № рецептуры | наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------|--|----------|----------------------|-------|------|-----------|---------------------------|--------|-------|------|---------------|------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A(РЭ) (мкг) | E(ТЭ) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОСТ | сарделька (сосиска) молочная отварная | 50/5 | 5,7 | 15,82 | 0,3 | 166,0 | 17,52 | 82,59 | 10,20 | 0,93 | 0,10 | 0,00 | 22,50 | 0,25 |
| 274/1994 | макароны отварные с маслом | 200/10 | 6,9 | 8,0 | 37,7 | 250 | 21,73 | 190,20 | 29,94 | 1,22 | 0,12 | 0,00 | 40,05 | 1,15 |
| 628/1994 | чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,0 | 15,0 | 62 | 19,35 | 16,48 | 10,80 | 1,69 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| гост | хлеб ржано-пшеничный, | 75 | 5,0 | 0,9 | 29,7 | 149 | 22,00 | 112,50 | 35,30 | 2,93 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,05 |
| ГОСТ | хлеб пшеничный, | 188 | 14,9 | 1,9 | 90,8 | 492 | 43,20 | 163,60 | 62,00 | 3,76 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 2,44 |