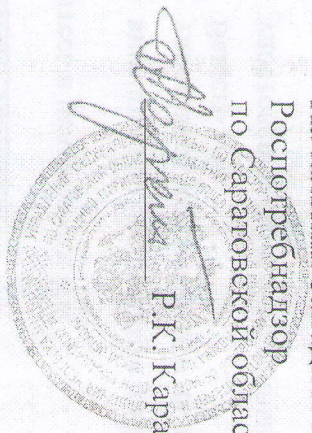
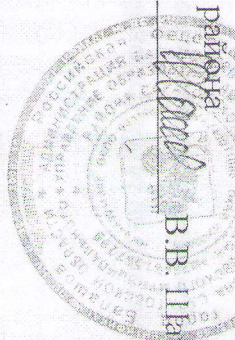


СОГЛАСОВАНО
Начальник Западного ТОУ
Роспотребнадзора
по Саратовской области



Р.К. Карамов

«УТВЕРЖДАЮ»
Начальник управления
образования администрации
Баглашовского муниципального района



района
В.В. Шатковская

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
БАГЛАШОВСКОГО РАЙОНА
01.12.2020-31.12.2020г
с 7- 11 лет (горячее питание с1-4 кл.)

номер рецептуры	наименование блюда	масса порции, г	пищевая ценность, г			энергетическая ценность, Ккал	минеральные элементы, мг				витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	

день 1-й - Понедельник

	Кукуруза консервированная(т/о)	1/30	0,7	0,1	3,4	17,4	1,3	1,0	0,60	0,4	0,8	1,6
110	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,7	5,0	11,6	97	28,94	20,97	0,95	0,04	0,04	7,94
374	Рыба тушёная в томате с овощ	39/20	23,2	11,6	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53
332	Макаронные изделия отварные	150/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	1,8	0	13	65	6,4	16,5	0,5	0,05	0,05	0
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	Фрукты свежие	1/100	0,9	1,45	8,4	38	34	13	23	0,04	0,03	60
	Итого -70,00 рублей		34,7	22,85	108,3	767	125,46	109,7	27,26	0,48	0,52	70,76
	Сок пакетированный	1/200			11,2	45						

день 2-й - Вторник

	Зеленый горошек консервированный, (т/о)	1/30	0,47	0,83	1	13,07	33,52	0,03	0,11	0,02	0,02	1,7
139	Суп картофельный с	1/200	7,9	3,7	31,5	202	32,65	39,84	2,31	0,22	0,08	4,66

685	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Итого -70,00 рублей		20	26,55	96,3	699	133,68	112,01	26,81	0,37	0,36	80,62
	Сок пакетированный	1/200			11,2	45						

день 6-й - Понедельник

	Икра кабачковая (т/о)											
138	Суп картофельный с крупой (рис)	1/200	2,6	2,5	19,3	112	15,49	24,01	0,91	0,08	0,06	7
374	Рыба тушеная с овощами.	46/23	23,2	11,6	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53
332	Макаронные изделия отварные	6/150	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
648	Кисель плодово-ягодный	1/200	0	0	20	76	0,48	0	0,66	0	0	0
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	1,8	0	13	65	6,4	16,5	0,5	0,05	0,05	0
	Фрукты свежие	1/100	0,9	1,45	8,4	38	34	13	23	0,04	0,03	60
	Итого -70,00 рублей		35,1	20,25	104,8	737	97,87	104,24	26,96	0,45	0,33	69,53
	Сок пакетированный	1/200			11,2	45						

день 7-й - Вторник

161	Суп картофельный с крупой (пшено)	1/200	2,6	2,5	19,3	112	15,49	24,01	0,91	0,08	0,06	7
534,302	Капуста, тушеная с курицей	42/167	19,4	12,9	20,3	282	34,73	37,46	1,91	0,10	0,11	6,58
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	1,8	0	13	65	6,4	16,5	0,5	0,05	0,05	0
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
85	Булочка сдобная	1/100	7,8	8,4	52,3	317	26,96	10,57	0,91	0,08	0,07	0,05
	Итого -70,00 рублей		32,1	23,9	136,1	897	98,2	97,04	5,15	0,38	0,5	13,92
	Сок пакетированный	1/200			11,2	45						

день 8-й - Среда

завтрак

10	Зеленый горошек консервированный, т/о	1/60	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,06	0,21	0,04	0,03	3,4
124	Щи из свежей капусты	1/200	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70	0,05	0,04	12
437	Гуляш из говядины	21/53	16,4	17,1	2,7	232	11,38	21,5	2,46	0,04	0,10	0,26
Т№4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	5/100	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	1,8	0	13	65	6,4	16,5	0,5	0,05	0,05	0
685	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Итого -70,00 рублей		31,33	31,15	80,6	737,13	133,77	216,69	9,37	0,49	0,38	15,66
	Сок пакетированный	1/200			11,2	45						

день 9-й - Четверг

завтрак

64	Свекла отварная с растительным маслом	1/60	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	0,96	0,01	0,02	1,49
132	Рассольник «Ленинградский»	1/200	2,1	5,2	15,4	119	15,05	22,5	0,84	0,08	0,05	6,7
413	Сосиска отварная	1/50	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0
330	Бобовые отварные с маслом	3/150	16,9	4,8	35,6	256	114,78	78,49	4,5	0,30	0,13	0
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	1,8	0	13	65	6,4	16,5	0,5	0,05	0,05	0
	Фрукты свежие	1/100	0,9	1,45	8,4	38	34	13	23	0,04	0,03	60
	Итого -70,00 рублей		28	28,05	109,3	793	223,3	160,17	31,47	0,56	0,53	68,48
	Сок пакетированный	1/200			11,2	45						

день 10-й - Пятница

завтрак

	Огурец солёный(свежий)	1/30	0,8	0,1	1,7	13	2,3	3,5	3,3	1,3	1,1	5,6
147	Суп картоф с макар изд.	1/200	2,7	2,5	18,8	111	13,38	20,92	0,86	0,08	0,05	6,6
443	Плов из говядины	32/127	20,9	20,1	30,5	393	16,46	44,66	2,95	0,06	0,12	0,44
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	1,8	0	13	65	6,4	16,5	0,5	0,05	0,05	0
685	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Итого -70,00 рублей		26,3	22,7	73,1	617	38,8	85,58	7,64	1,49	1,32	12,64
	Сок пакетированный	1/200			11,2	45						

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептур блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018год И СанПин 2.4.5.2409-08. В рацион включены хлебобулочные изделия обогащённые Премиксом Колосок 1. Все кулинарные блюда с использованием йодированной соли Валетек.