

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 78 от 30.08.2022 г

Директор школы  Г.Н.Полынцева



ПРИМЕРНОЕ
МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ «НИЖНЕКУЧУКСКАЯ СОШ»
на I-е полугодие 2022-2023 учебного года
5-11 классы

День	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	- завтрак													
1 день	Макаронные изделия с соусом	100/50	5.2	5.19	34.63	206.96	0.17	0	0.018	1.5	133	107	18	2.1
	Гуляш (мясо говядины)	80	14.45	16.07	4.49	221.02	0.06	0	0.01	0	19	172	18	2.3
	Хлеб/	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36.4	0.04	0.7	0.26	0.5	88	50	35	0.07
	Закуска (свежие помидоры)	60	0,6	0,05	0.9	8,15	0	12	0.25	0.5	14	24	20	0.9
	Чай с сахаром	200	0.2	0.01	15.31	53	0	0	0	0	0.40	0	0	0.04
	- завтрак													
2 день	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	100/50	9.27	5.33	36.87	191.78	0.4	0	2	6.7	0	230	255	6.8
	Тефтели мясные (или котлета)	100	10.68	10.72	5.74	151.75	0.06	0.05	2.59	3.13	34.77	140.12	27.66	1.43
	Закуска (свежие огурцы)	60	0,6	0,05	1,1	8,15	0.03	10	0.06	0.1	25	40	14	0.6
	Хлеб/	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,7	66,1	0	0	0.653	1	12	19	0	0.2
	Кофейный напиток с молоком	200	0.6	3.19	19.71	118.69	0.01	0.2	0	0	17	25	0	0

	- завтрак													
9 день	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	205	7.23	6.67	29.54	246.87	0.12	0	0.013	1.1	42	343	96	1.81
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36,4	0.04	0.7	0.26	0.5	88	50	35	0.07
	Хлеб /	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Чай с сахаром	200	0.2	0.01	15.31	53	0	0	0	0	0.40	0	0	0.04
10 день	- завтрак													
	Макаронны отварные, котлета ,соус	150/80/50	5.2	10,6	40,2	198.0	0.1	0	3.7	0.4	29.0	221	79.0	2.5
	Масло сливочное	10	0,8	7.25	0,8	66,1	0	0	0.653	1	12	19	0	0.2
	Хлеб /	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Закуска (морковь отварная)	25	0,35	-	2,28	10.25	0	0.9	0	0	6	3	1	.0.1
	Кисель со свежей ягодой	200	0,12	-	21,15	85.07	0	0.9	0	0	6	3	1	.0.1
	- завтрак													
11 день	Картофельное пюре,	150	9.27	5.36	36.87	221.78	0.02	0	0	0	10	51	18	0.4
	капуста с мясом (говядины) тушеная	70/50	6.62	15.04	1.57	177.72	0.19	0	0	0	35	159	20	1.8
	Хлеб	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36,4	0.04	0.7	0.26	0.5	88	50	35	0.07
	Закуска (солёный огурец)	60	0,6	0,05	1,1	8,15	0.03	10	0.06	0.1	25	40	14	0.6
	Чай с сахаром	200	0.2	0.01	15.31	53	0	0	0	0	0.40	0	0	0.04

		<i>-завтрак</i>													
12	день	Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом	200	7,44	8.07	34,28	243.90	0.48	0	33	0.6	20	109	30	0
		Хлеб/	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
		Масло сливочное	10	0,8	7.25	0,8	66,1	0	0	0.653	1	12	19	0	0.
		Чай с сахаром	200	0.2	0.01	15.31	53	0	0	0	0	0.40	0	0	0.

Литература: ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия имени акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»