Кусмарцева
Ольга
Александровна
Я являюсь
автором этого
документа
2021-09-10 15:
10:44

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ № 11 с. Золотое»

_____ О.А. Кусмарцева

Приказ № 154 от 31.08.2021 г.

Примерное десятидневное меню

горячего питания для обучающихся 1-4 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 11 села Золотое
Красноармейского района Саратовской области»
на 2021 – 2022 учебный год

№ тех. карты	1 День Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	0	8,6	0,36
395	Кофейный напиток с молоком	180	5,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
124	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	0,07	88	0,1
230	Йогурт фруктовый питьевой	100	2,4	3	10,2	80	0	0	0,6	0	0
	ИТОГО:		16,97	25,82	72,54	580,9	0,07	0,14	1,84	211,3	0,58

№ тех. карты	2 День Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
275	Каша «Дружба»	170	4,48	9,61	19,29	182,99	0	0	1,13	0	0
360	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
124	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	0,07	88	0,1
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	0	15	24	3,3
	ИТОГО:		10,8	26,678	79,38	604,91	0,01	0,03	16,56	142,42	4,53

№ тех. карты	3 День Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
22	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0	0,25	114,2	2,94
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,11	3,78	50,16	0	0	6,6	12,87	0,42
288	Птица отварная	60	12,66	8,16	0	124	0,02	0,08	0	23,4	1,08
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
124	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	0,07	88	0,1
	ИТОГО:		34,25	49,88	40,58	718,99	0,12	0,08	6,92	245,97	4,94

№ тех. карты	4 День Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	0	4,7	0,36
350	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
124	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	0,07	88	0,1
117	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	0,02	0	4	14	0,8
	ИТОГО:		12,31	23,8	86,94	608,9	0,09	0,17	5,5	245,2	1,69

№ тех. карты	5 День Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
223	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
234	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,9	8,2	62	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
230	Йогурт фруктовый питьевой	100	2,4	3	10,2	80	0	0	0,6	0	0
	ИТОГО :		21,44	17,95	49,55	417	0,05	0,26	0,84	153,3	1,9

6 день		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
№ тех. карты	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
171	Каша рассыпчатая с маслом и сахаром пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35	0	0	0	16	2,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
124	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	0,07	88	0,1
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	0	15	24	3,3
	ИТОГО:		10,94	25,76	79,51	567,55	0	0	15,07	135,5	6

7 день		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
№ тех. карты	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
181	Каша пшенная	150	4,02	6,6	53,6	235,71	0,13	0	0,4	113,6	0,52
360	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	0,07	88	0,1
117	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	0,02	0	4	14	0,8
	ИТОГО:		11,54	22,468	130,99	696,83	0,16	0,03	4,83	246,02	2,55

8 день		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
№ тех. карты	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
22	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0	0,25	114,2	2,94
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,11	3,78	50,16	0	0	6,6	12,87	0,42
395	Кофейный напиток с молоком	180	5,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
124	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	0,07	88	0,1
230	Йогурт фруктовый питьевой	100	2,4	3	10,2	80	0	0	0,6	0	0
	ИТОГО:		29,64	47,13	51,14	737,99	0,14	0,14	8,69	329,77	3,58

9 день		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
№ тех. карты	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
223	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
234	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,9	8,2	62	0	0	0	0	0
350	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
338	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0	0	15	12	0,9
	ИТОГО:		24,77	18,9	69,67	557,76	0,1	0,43	16,67	296,3	2,02

10 день		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
№ тех. карты	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная гречневая	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11	0	0	9,4	2,49
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
124	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	0	0	0	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	0,07	88	0,1
117	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8
	ИТОГО:		11,19	21,51	80,18	534,9	0,13	0	4,07	118,9	3,79