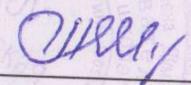
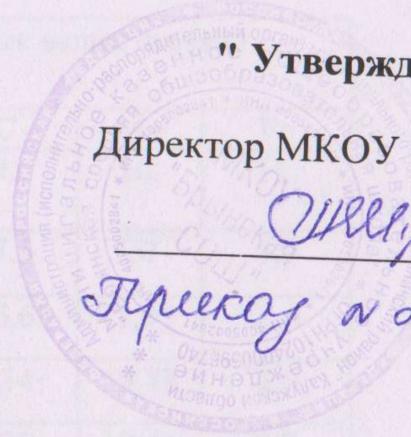


" Утверждаю "

Директор МКОУ "Брынская СОШ "

 Л.С.Щеглова


Приказ № 24/1-01.08 от 24.08.20г.

Десятидневное меню

для организации горячего питания учащихся 5 - 11 классов

МКОУ "Брынская средняя общеобразовательная школа"

1 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	22	14	17,5	20	0,9
2.	Картофель тушеный с овощами	200	4,35	16,79	30,21	288	43,41	26,63	41,95	1,6
3.	Биточки(мясо,птица).	100	16,5	24,2	14,32	344	43,04	0,34	55,78	2,8
4.	Компот из сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	0,73	17,46	0,7
5.	Хлеб ржаной.	1/40	2,8	0,6	24,7	115	5,69	0,18	6,18	0,78
6.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
	Итого:		28,31	43,08	105,88	1004,8	147,8	44,65	154,5 3	7,22

2 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощной салат	100	3,0	5,19	6,3	83,6	21,45	11	21	0,7
2.	Картофель пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	58,32	24,92	38,36	1,44
3.	Рыба тушеная с овощами в томате.	100	9,75	4,95	3,8	105	39,07	3,73	48,53	0,85
4.	Кисель из кураги.	200	0,89	0,06	32,75	154,60	31,24	0,49	18,38	0,55
5.	Хлеб ржаной.	1/40	2,8	0,6	24,7	115	5,69	0,18	6,18	0,78
6.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
	Итого:		23,68	24,82	112,83	802,20	164,9 5	40,32	145,6 1	4,76

3 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	22	14	7	20	0,9
2.	Макаронные изделия отварные.	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	0,00	28,16	1,48
3.	Котлета (филе птицы,мясо)	100	15,55	11,55	15,70	228,75				
4.	Компот из сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	0,73	17,46	0,7
5.	Хлеб ржаной.	1/40	2,8	0,6	24,7	115	5,69	0,18	6,18	0,78
6.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			30,37	19,66	131,57	826,15	67,83	0,91	85,87	4,3

4 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	22	14	7	20	0,9
2.	Плов с мясом птицы.	210	20,30	17,00	35,69	377,00	59,38	1,26	59,38	2,74
3.	Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	0,9	5,14	0,95
4.	Хлеб ржаной.	1/40	2,8	0,6	24,7	115	5,69	0,18	6,18	0,78
5.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			27,26	19,16	112,17	731,6	102,4 3	9,34	103,86	5,81

5 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Картофельное пюре.	200	4,34	12,82	25,18	241	58,32	24,92	38,36	1,44
2.	Тефтели в соусе	80/50	7,696	3,99	88,34	495,94	36,44	4,39	27,69	1,82
3.	Чай с сахаром.	15/200	0,2	----	15	58	0,45	---	---	0,05
4.	Хлеб ржаной.	1/40	2,8	0,6	24,7	115	5,69	0,18	6,18	0,78
5.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			17,936	18,61	173,32	1012,94	110.08	29.49	85.39	4.53

6 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10	11.
1.	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	22	14	7	20	0,9
2.	Овощное рагу	180	4,13	6,48	18,85	150,27				
3.	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	140,8	19,24	18,3	6,36	0,19
4.	Хлеб ржаной.	1/40	2,8	0,6	24,7	115	5,69	0,18	6,18	0,78
5.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			24,72	23,458	97,978	719,991	48.11	25.48	45.7	2.31

7День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	C	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощной салат	100	3,0	5,19	6,3	83,6	21,45	11	21	0,7
2.	Картофельное пюре.	200	4,34	12,82	25,18	241	58,32	24,92	38,36	1,44
3.	Рыба запеченная в омлете.	160	28,38	10,06	4,66	197,34	65,2	1,66	29,8	1,3
4.	Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	0,9	5,14	0,95
5.	Хлеб ржаной.	1/40	2,8	0,6	24,7	115	5,69	0,18	6,18	0,78
6.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			41,58	30,03	108,82	854,54	174,02	38,66	113,64	5,61

8 День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	C	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	22	14	7	20	0,9
2.	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	0,00	28,16	1,48
3.	Шницель (мясо)	100	15,55	11,55	15,70	228,75				
4.	Компот из сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	0,73	17,46	0,7
5.	Хлеб ржаной.	1/40	2,8	0,6	24,7	115	5,69	0,18	6,18	0,78
6.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			30,37	19,66	131,57	826,15	67,83	7,91	84,96	3,52

9 День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	22	14	7	20	0,9
2.	Жаркое по домашнему.	280	25,92	28,94	26,53	472	48,8	10,82	57,97	6,17
3.	Кисель из кураги.	200	0,89	0,06	32,75	154,6	31,24	0,49	18,38	0,55
4.	Хлеб ржаной.	1/40	2,8	0,6	24,7	115	5,69	0,18	6,18	0,78
5.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
			33,61	31	107,88	866,6	108,91	18,49	115,69	8,84
Итого:										

10 День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Каша гречневая.	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,64	0,00	1,71	1,44
2.	Гуляш(Мясо)	100	14,55	16,79	2,89	221	21,81	0,92	22,03	3,06
3.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	0,73	17,46	0,7
4.	Хлеб ржаной.	1/40	2,8	0,6	24,7	115	5,69	0,18	6,18	0,78
5.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			30,85	26,16	127,48	879,06	86,8	1,83	60,54	6,42

" Утверждаю "

Директор МКОУ "Брынская СОШ "

_____Л.С.Щеглова

Десятидневное меню

для организации горячего питания учащихся 5 - 11 классов

МКОУ "Брынская средняя общеобразовательная школа"

2021 – 2022 учебный год.

«Утверждаю»

Директор МКОУ "Брынская СОШ "

_____Л.С.Щеглова

Десятидневное меню

для организации горячего питания учащихся 1 - 4 классов

МКОУ "Брынская средняя общеобразовательная школа"

2021 – 2022 учебный год.