

Согласовано  
Заместитель Руководителя  
межрегионального  
управления № 81 ФМБА  
России  
Начальник ГО в г. Яровое  
Алтайского края

«            »            20     г.



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 19

«            »            20     г.



Примерное цикличное 10-дневное меню для  
организации питания детей 5-11 классов, обучающихся в  
общеобразовательных организациях г. Яровое  
на 2021-2022 учебный год

### Первый день- Понедельник

Завтрак	№ рецепту	выход,г									Энерг.цен,	
			Б, г	Ж, г	У, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	ккал	
Омлет натуральный	132	210	17,62	33,97	3,37	142,8	24	0,02	0,03	0,31	390,77	
Бутерброд с колбасой	367	40	5,38	6,72	10,45	7,50	0,97	0,03	0,03	0,00	128,80	
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92	
			<b>26,77</b>	<b>44,62</b>	<b>39,77</b>	<b>302,52</b>	<b>25,45</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>1,90</b>	<b>673,49</b>	

### Второй день- Вторник

Завтрак											
Картофельное пюре	241	180	3,75	5,70	16,40	29,60	0,80	0,10	0,08	14,50	109,80
Котлета мясная	пф	100	13,20	9,80	19,80	57,60	1,80	0,12	0,18	0,18	294,00
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,80	1,25	0,00	0,01	0,40	113,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	40,08	64,15
			<b>18,58</b>	<b>16,54</b>	<b>75,88</b>	<b>124,80</b>	<b>4,23</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>80,16</b>	<b>580,95</b>

### Третий день- Среда

Завтрак											
Гуляш из мяса птицы	180	100	12,25	9,75	3,14	23,13	0,95	0,03	0,08	0,48	150,00
Макаронные изделия отварные	227	180	6,60	5,40	31,74	5,70	1,35	0,06	0,03		202,05
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	25,51	64,15
			<b>20,09</b>	<b>16,19</b>	<b>56,08</b>	<b>45,23</b>	<b>2,98</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>26,02</b>	<b>453,50</b>

### Четвёртый день-Четверг

Завтрак											
Пудинг творожный с рисом	152	200/20	14,12	10,50	23,15	128,20	0,96	0,06	0,24	0,18	250,00

Печенье		30	2,85	2,85	21,60	8,20	0,37	0,03	0,03	0,01	135,00
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			<b>20,74</b>	<b>17,28</b>	<b>70,70</b>	<b>288,62</b>	<b>1,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,45</b>	<b>1,78</b>	<b>538,92</b>

#### Пятый день-Пятница

##### Завтрак

Сок фруктовый	293	200	0,75		15,15	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00	85,30
Рыба, припущенная в мол	165	100	9,33	2,78	4,77	39,40	0,52	0,07	0,08	0,57	118,75
Картофельное пюре	241	180	3,75	5,70	16,40	29,60	0,80	0,10	0,08	14,50	109,80
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	18,07	64,15
			<b>15,02</b>	<b>9,50</b>	<b>48,20</b>	<b>85,30</b>	<b>3,80</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>36,14</b>	<b>378,00</b>

#### Шестой день- Понедельник

##### Завтрак

Макароны отварные с сырол	124	155/5/20	8,66	7,97	24,63	104,6	24,9	1,14	0,14	2,6	204,6
Бутерброд с маслом	379	30\5	1,70	15,10	10,26	7,50	0,97	0,03	0,03	0,00	102,00
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
			<b>10,41</b>	<b>23,09</b>	<b>44,21</b>	<b>122,70</b>	<b>26,17</b>	<b>1,17</b>	<b>0,17</b>	<b>2,63</b>	<b>343,90</b>

#### Седьмой день- Вторник

##### Завтрак

Жаркое по- домашнему	181	200	28,80	7,38	25,65	33,18	4,23	0,23	0,37	10,00	283,20
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	10,00	64,15
Компот из яблок с лимоно	284	200	0,25	0,25	25,35	13,03	3,24	0,85	0,02	3,82	60,64
			<b>30,24</b>	<b>8,65</b>	<b>62,88</b>	<b>52,01</b>	<b>7,85</b>	<b>1,12</b>	<b>0,40</b>	<b>23,82</b>	<b>407,99</b>

#### Восьмой день- Среда

##### Завтрак

Плов из мяса свинины	193	200	24,33	20,69	33,71	42,91	2,09	0,06	0,11	0,97	418,37
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	0,97	64,15
Чай с сахаром и лимоном	294	200/7	0,13	0,02	10,70	13,40	0,34			3,00	43,10

			<b>25,65</b>	<b>21,73</b>	<b>56,29</b>	<b>62,11</b>	<b>2,81</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>4,94</b>	<b>525,62</b>
<b>Девятый день - Четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
Сосиски отварные	205	100	12,20	26,20	0,44	18,40	1,80	0,20	0,16		286,00
Гарнир сложный(картофельн пюре,капуста тушёная)	241/235	100/80	4,23	6,60	26,39	56,85	1,60	0,01	0,11	25,70	176,70
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	25,70	64,15
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,80	1,25	0,00	0,01	0,40	113,00
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
			<b>18,06</b>	<b>33,84</b>	<b>66,51</b>	<b>112,85</b>	<b>5,03</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>76,80</b>	<b>639,85</b>
<b>Десятый день- пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная"Дружба" с маслом сливочным	102	200/5	6,65	8,40	35,37	33,73	3,79	0,19	0,07		300,00
Бутерброд с маслом и повидлом	382	30/7/15	2,58	4,10	28,60	11,30	0,90	0,05	0,03	0,10	161,70
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
			<b>9,28</b>	<b>12,52</b>	<b>73,29</b>	<b>55,63</b>	<b>4,99</b>	<b>0,24</b>	<b>0,10</b>	<b>25,13</b>	<b>499,00</b>

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ Пермской государственной медицинской академии Уральского Регионального Центра Питания (2008)

Сборник рецептур на продукцию для питания детей ДООУ, под редакцией Могильного М.П.

и Тутельяна В.А. (Москва 2016г)

Меню составила технолог Тараненко А.Ю.