Утверждаю

Директор МБОУ «Глазанская ОШ»

_____ Н.В.Шиловская

«31 » августа 2023 г.

Примерное

10-ти дневное меню горячих обедов для организации питания детей с 7 до 11 лет

МБОУ «Глазанская ОШ».

№ п/п	Наименование блюд	Сборник рецептур, год выпуска	№ рецепт. по сборн.	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Mg	Fe	P
1	Салат витаминный №1	Спр.2004	№39	100	1,3	4,2	7,1	73	25,37	0,03	0	74,81	15,83	0,67	32,53
	Суп картофельный с бобовыми	Спр.2005	№206	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	0,18	0	49,25	28,24	1,62	69,74
	Рагу из овощей	Спр.2010	№321	150	2,29	11	14,44	166	8,67	0,07	31,00	41,8	27,8	0,98	61,80
	Котлета мясная	Спр.2005	№93	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	0,10	28,75	43,75	32,13	1,50	166,38
	Компот из смеси сухофруктов	Спр.2005	№868	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	0,01	0	32,48	17,46	23,44	3,6
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
				800	25,37	31,42	90,66	744							
2	Салат из свежих помидоров с р/м	Спр.2004	№19	100	0,9	7,1	3,9	85	21,3	0,02	0	36,3	13,7	0,52	11,33
	Рассольник Ленинградский	Спр.2005	№197	200	1,6	4,09	13,54	97,4	6,03	0,08	0	19,96	21,12	0,75	50,64
	Греча отварная с маслом	Спр.2005	№679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0	0,18	0,02	91,11	67,5	3,95	208,5
	Котлета рыбная	Спр.2015	№234	100	12,16	4,61	14,95	219,35	0,63	0,04	0,15	68,89	38,9	1,39	62,50
	Чай с лимоном	Спр.2007	№377	200	0,26	0,05	15,22	59	2,9	0	0	8,05	5,24	0,9	9,78
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40

				800	24,18	21,91	99,05	765,45							
3	Огурец свежий	Спр.2003	№12	60	0,48	0,06	0,39	8,4	5	0,01	0	11,5	7	0,3	21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	Спр.2005	№208	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	0,09	0	19,68	21,6	0,87	53,32
	Рис отварной	Спр.2015	№304	150	3,81	6,1	38,61	228	0	0,03	0,03	32,73	28,67	0,26	82,28
	Котлета рубленая из птицы	Спр.2010	№234	100	12,56	10,41	16,24	196,8	0	0,06	0,02	33,3	24,09	1,23	59,78
	Какао с молоком	Спр.2010	№959	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	0,04	0,01	179,42	14	0,56	90,00
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
				760	24,32	23,01	110,04	736,45							
4	Винегрет	Спр.2010	№45	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	0,04	0	13,92	12,45	0,51	26,98
	Щи из свежей капусты с картофелем	Спр.2005	№187	200	1,4	3,91	6,79	67,8	14,77	0,05	0	34,66	17,8	0,64	38,1
	Каша пшенная	Спр.2004	№4	150	4,02	6,6	53,6	235,71	0,4	0,13	0,12	113,6	19,6	0,52	97
	Чай с сахаром	Спр.2005	№943	200	0,2	0,05	15,01	57	0,1	0	0	5,25	4,4	0,86	8,24
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
	Йогурт			100	5	3,2	8,5	87	0,6			119	14	0,1	
				760	13,24	17,92	104,56	578,64							
5	Салат из белокоч. капусты	Спр.2004	№43	100	1,4	5,1	8,9	88	14,75	0,04	0,03	36,33	9,68	0,58	53,2
	Борщ из свежей капусты	Спр.2005	№170	200	1,45	3,93	100,2	82	8,23	0,04	0	35,5	21	0,95	42,58
	Картофельное пюре	Спр.2005	№694	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	0,14	25,50	36,98	27,75	1,01	86,60
	Тефтели мясные	Спр.2010	№286	100	14,73	16,14	18,63	278,75	1,41	0,09	63,75	72,25	35,50	1,59	176,75
	Компот из свежих плод.	Спр.2005	№859	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	16,20	0	0,8	2,4
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
				800	22,64	30,61	186,08	770,25							
6	Помидор свежий	Спр.2003	№14	60	0,05	0,1	1,9	12	12,5	0,03	0	10,2	10	0,45	13
	Суп картофельный с	Спр.2005	№204	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6	0,09	0	20,88	22,8	1,04	66,12

	крупой														
	Жаркое по-домашнему	Спр.2004	№436	160	27,53	7,47	21,95	265	8,97	0,21	24,00	31,1	65,7	4,03	337,00
	Компот из смеси сухофруктов	Спр.2005	№868	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	0,01	0	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
	Яблоко	Спр. 2011	№338	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	0	0	17,3	3,9	0,2	21,2
				770	32,36	15,76	82,02	596,15							
7	Винегрет	Спр.2010	№45	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	0,04	0	13,92	12,45	0,51	26,98
	Суп рисовый с говядиной	Спр.2010	№204	200	6,18	2,94	11,76	102,26	6,7	0,10	0	21,01	25,93	1,18	95,87
	Макароны отварные	Спр.2017	№309	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	0,24	0	2,33	20,55	2,33	110,06
	Тефтели мясные	Спр.2010	№286	100	13,73	16,14	18,63	278,75	1,41	0,09	63,75	72,25	35,50	1,59	176,75
	Чай с сахаром	Спр.2005	№943	200	0,2	0,05	15,01	57	0,1	0	0	5,25	4,4	0,86	8,24
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
				760	28,25	27,81	92,51	737,59							
8	Салат витаминный №1	Спр.2004	№39	100	1,3	4,2	7,1	73	25,37	0,03	0	32,08	15,83	0,67	32,53
	Суп из овощей	Спр.2010	№202	200	1,68	5,98	9,35	98,37	6,8	0,11	0,00	25,71	43,02	0,07	69,47
	Рис отварной	Спр.2015	№304	150	3,81	6,1	38,61	228	0	0,03	0,03	140,76	28,67	0,26	82,28
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	Спр.2010	№486	120	18,03	10,21	8,49	195	4,36	0,13	0,01	67,74	77,7	1,25	310,0
	Компот из свежих плод.	Спр.2005	№859	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	16,2	0	0,8	2,4
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
				820	26,82	27,14	101,45	778,62							
9	Салат из белокоч. капусты	Спр.2004	№43	100	1,4	5,1	8,9	88	14,75	0,04	0,03	36,33	9,68	0,58	53,2
	Суп молочный с макаронными изделиями	Спр.2010	№93	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	0,09	30,60	161,62	24,14	0,51	137,98

	Плов из птицы	Спр.2010	№304	210	20,3	17	35,69	377	1,01	0,06	48,00	45,1	47,5	2,19	199,3
	Какао с молоком	Спр.2010	№959	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	0,04	0,01	179,45	14	0,56	90,00
	Хлеб ржаной	Спр.2004	№879	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
				760	32,77	31,48	105,52	829,65							
10	Огурец свежий	Спр.2003	№12	60	0,48	0,06	0,39	8,4	5	0,01	0	11,5	7	0,3	21
	Суп с рыбными консервами	Спр.2010	№87	200	6,89	6,72	11,47	133,8	7,29	0,08	12,0	36,24	37,88	1,01	141,22
	Капуста тушеная	Спр.2010	№336	150	2,78	6,48	34,52	213,53	31,5	0,23	31,5	21,96	43,99	1,73	119,59
	Котлета рубленая из птицы	Спр.2010	№234	100	12,56	10,41	16,24	196,8	0	0,06	0,02	33,3	24,09	1,23	59,78
	Чай с лимоном	Спр.2007	№377	200	0,26	0,05	15,22	59	2,9	0	0	8,05	5,24	0,9	9,78
	Хлеб пшеничный	Спр.2004	№878	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	0,4	0,05	7,8	9,94	0,62	27,40
				760	24,77	24,17	93,44	685,78							

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

«С» витаминизация 3-х блюд проводится два раза в учебном году: осенью и весной.