

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Антипинская СОШ»

О.А. Смирнова

ПР № 504 от 11.09.2022 г.



**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Антипинская средняя общеобразовательная школа»
Тогульского района Алтайского края.**

ДЕНЬ 1

№ техно логической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
4	Нарезка из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.70	0.00	0.00	13.11	24.01	7.98	0.34
9	Каша гречневая	180	8.95	6.73	43.00	276.53	0.22	0.00	0.02	0.00	15.57	250.20	81.00	4.73
45	Бедро цыпленка в соусе	115	13.3	11.12	15.77	245.7								
14	Кофейный напиток с молоком	200	2.24	2.10	25.30	118.80	0.02	0.45	0.08	0.05	69.20	168.00	6.00	0.35
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	ИТОГО:		28.01	24.8	105.4	786.21	0.032	6.15	0.10	0.05	112.48	529.41	120.98	6.52

ДЕНЬ 2

№ техно логической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Булочка домашняя сыр	80/10	4.56	6.70	24.34	138.49	0.00	0.07	26.00	0.00	6.08	344.91	50.00	0.46
17	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1.87	4.91	125.25	102.50	0.05	10.29	0.00	0.00	44.38	53.23	26.25	1.19
35	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.30	0.04	3.58	0.04
	Фрукт													
	ИТОГО:		6.43	11.61	159.57	279.99	0.20	11.03	0.33	0.00	301.88	485.38	104.75	3.17

3 день

№ техн олог ичес кой кар ты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
80	Нарезка из помидор	60	11.04	10.15	4.49	109.96	0.05	17.6	0.00	0.00	16.16	18.24	30.06	0.84
15	Рыба пропущенная с овощами	100	3.48	8.32	17.20	157.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50
32	Рис отварной	180	5.82	9.74	50.00	298.47	0.39	0.00	0.09	1.00	93.84	261.39	76.81	2.39
30	Какао на молоке	200	3.38	3.44	14.84	104.52	0.18	10.00	0.02	0.00	127.30	100.40	21.90	0.48
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	ИТОГО:		16.84	32.85	105.53	775.35	1.68	27.6	0.11	1.00	252.1	467.23	154.77	5.31

ДЕНЬ 4

№ техн олог ичес кой кар ты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
89	Салат из свеклы с черносливом	60	1.20	5.08	16.60	118.00	0.04	3.20	0.00	0.00	39.65	0.00	0.08	1.48
10	Плов из мяса птицы	250	25.38	21.25	44.61	471.25	0.08	1.26	60.00	0.00	56.38	249.13	59.38	2.74
35	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	39.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.30	0.04	3.58	0.04
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	Фрукт													
	ИТОГО:		29.64	27.50	91.09	733.05	0.18	4.46	60.00	0.00	127.13	336.37	89.04	5.36

ДЕНЬ 5

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Булочка с маслом и сыром	60	2.44	3.75	24.34	102.09	0.00	0.00	0.00	0.30	6.95	0.00	2.06	0.29
15	Щи с капустой и картофелем	250	2.10	5.11	16.59	120.75	0.10	7.54	0.00	0.00	26.45	71.95	25.90	0.98
14	Кофейный напиток	200	2.24	2.10	25.3	118.8	0.02	0.45	0.08	0.05	69.2	168.0	6.00	0.35
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	Фрукт													
	ИТОГО:		9.84	12.16	86.13	446.44	0.18	7.99	0.08	0.35	264.85	226.99	65.68	3.17

ДЕНЬ 6

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6	Нарезка из свежих помидор	60	0.68	3.71	2.83	47.46	0.03	12.25	0.00	0.00	10.55	19.73	10.67	0.50
14	Жаркое по-домашнему	160	27.53	7.47	21.95	265.00	0.21	8.97	24.00	0.00	31.10	337.00	65.70	4.03
517	Кисель	200	1.36	0.00	29.02	121.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.05
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	ИТОГО:		31.18	12.36	61.09	478.32	0.30	19.03	24.00	0.00	57.45	444.97	101.46	5.62

ДЕНЬ 7

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
33	Макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0.00	25.20	0.00	5.83	44.60	25.34	1.33
11	Тфтели в соусе	80	11.78	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13	51.00	0.00	57.80	141.40	28.40	1.27
28	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	Фрукт													
	ИТОГО:		21.50	19.53	91.29	624.14	0.21	2.21	76.20	0.00	84.83	276.80	79.74	3.88

ДЕНЬ 8

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
40	Булочка с повидлом	80	3,19	10,1	45,59	138,0	0,00	0,03	0,00	0,00	14,65	0,00	3,64	0,50
149	Суп с фрикадельками	250	2,20	2,95	14,70	94,25	0,00	0,00	0,00	0,00	16,25	11,08	29,25	1,10
30	Какао на молоке	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	10,00	0,02	0,00	127,30	100,40	21,90	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	Фрукт		11,83	17,69	95,03	441,57	0,24	10,03	0,02	0,00	173,00	198,68	80,79	3,18
	ИТОГО:													

ДЕНЬ 9

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Нарезка из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80
31	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
27	Бедро куриное	120	35,91	20,03	1,56	181,38	0,00	2,85	0,00	0,00	42,84	0,00	10,19	3,22
2	Кисель	200	0,00	0,00	17,00	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	ИТОГО:		43,50	30,60	68,01	509,02	0,12	18,84	0,00	0,00	123,45	165,01	74,98	6,36

