

Директор школы: И.А. Антонова

« 21 »

08

2023г



Десятидневное меню

в 1-4 кл.

МКОУ «Сарпинская средняя общеобразовательная школа имени Э.Т. Деликова»
на 2023 - 2024 учебный год.

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство «Хлебпродинформ»

Номер сборника рецептур ных блюд	Наименование блюд	Масса порци й	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1 день														
Обед														
№109	Борщ	250	5,5	5,5	34	210	20	78	17	0,3	0,04	3,6	68	0,3
№516	Макароны отварные	200	3,7	2,9	24,0	138	14,7	32,1	5,8	0,55	0,05	0	10	0
№451	Котлета	110	7,96	9,22	7,27	143,2	5,04	75,47	9,31	1,09	0,02	0	0	0
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	12,0	8,0	6,0	0,8	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Полдник														
	Яблоко	190	1	0	3	47	24	17	13	3,3	0,03	15	0	0

Номер сборник а рецепту рных блюд	Наименование блюд	Масса порци й	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
2 день														
Обед														
№132	Рассольник	250	2,33	3,98	16,94	98,25	25,4	74,6	26,2	1,01	20	0	0,09	16,7
№97	Пельмени	200	24,8	39,29	46,34	588,81	44	0	0	2,26	0,38	0	0	0
№42	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	96	0	0	0,2	0,14	5,2	0	0
	Хлеб пшеничный	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Полдник														
№35	Сок ябл	200	7,2	5,76	7,56	120,6	223	0	0	0,18	0,04	0,54	0,23	0

Номер сборника рецептур ных блюд	Наименование блюд	Масса порци й	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
6 день														
Обед														
№124	Суп с фрикадельками	250	1,86	3,8	9,04	78,93	42,0 9	46,3 8	23,5 2	0,79	20	0	0,04	30,3
№443	Плов	200	10	9,24	16,73	190	18,8	0	0	0,91	0,12	0,26	0	0
№43	Салат из бл/кап	200	2,6	5	3,1	69	46	55	15	0,8	0,04	15,9	92	0,4
№648	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	22	18	6,0	0,2	0	4,4	0	0
	Хлеб пшеничный	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Полдник														
№35	Сок ябл	200	7,2	5,76	7,56	120,6	223	0	0	0,18	0,04	0,54	0,23	0

Номер сборник а рецепту рных блюд	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
7 день														
Обед														
№140	Суп-рассольник	250	2,33	3,98	16,94	98,25	25,4	74,6	26,2	1,01	20	0	0,09	16,7
№224	Рагу овощное	220	10,2	8,5	19,6	200	17	78	13	0,9	0,17	0	0	0,6
№413	Окорочка	100	21,67	13,33	0	206,67	40	143,33	20	2	0,04	0	20	0,17
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	12,0	8,0	6,0	0,8	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Полдник														
	Кукурузные палочки	200	1	0	3	47	24	17	13	3,3	0,03	15	0	0,3

Номер сборника рецептур ных блюд	Наименование блюд	Масса порци й	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
10 день														
Обед														
№132	Суп картофельный с вермишелью	250	2,89	2,63	20,79	118,98	23,28	25,5	64,8	1,03	12	0	0,1	16,5
№297	Гречка	200	5,84	6,14	22,7	169,7	124	184	28	0,2	0,18	0	0	13,3
№413	Окорочка	100	21,6	13,3	0	206,67	40	143, 33	20	2	0,04	0	20	0,17
№43	Салат из бл/капусты	200	2,6	5	3,1	69	46	55	15	0,8	0,04	15,9	92	0,4
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	12,0	8,0	6,0	0,8	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Полдник														
	Чоко-пай	70												
	Йогурт	200	10	0,4	3,6	59	110	6	11	0,1	0,8	0	4	0

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство «Хлебпродинформ»