

**«Утверждаю»**



Директор МКОУ «Думиничская средняя общеобразовательная школа №2»

26.12.2024 г. Стр. № 21

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Думиничская средняя общеобразовательная школа №2»**



**10-дневное меню.**

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12	0	2		
304	Плов из м.птицы	210	19,3	17	33,69	347	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0	0,23		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136	12,2	10	42,4	1,24	0,04	0	0	0,36		
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,6	28,98	136	18,3	19,8	52,2	1,56	0,06	0	0	0,78		
	Итого:		26,93	21,87	114,45	748,25	91,75	92,32	406,38	7,18	0,45	13,54	0	3,37		

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,75	4,89	6,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	3,02		
286	Тефтели (м.птицы)	100	10,78	12,91	14,9	171	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51	2,09		
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,95	6,73	23	186,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02	0,05		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136	12,2	10	42,4	1,24	0,04	0	0	0,36		
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,6	28,98	136	18,3	19,8	52,2	1,56	0,06	0	0	0,78		
	Итого:		26,77	26,57	108,51	742,28	153,2	161,45	533,83	10	0,45	19,59	51,02	6,3		

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
208	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	3,2		
244	Рыба припущенная с овощами	100	11,65	1,01	3,18	62,5	12,88	10	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75	0,58		
694	Картофельное пюре	150	3,76	5,76	24,53	137,25	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6	0,27		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136	12,2	10	42,4	1,24	0,04	0	0	0,36		
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,6	28,98	136	18,3	19,8	52,2	1,56	0,06	0	0	0,78		
	Итого:		23,39	11,65	108,97	604,5	118,35	100,1	349,41	6,04	0,42	31,01	34,35	5,19		

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	112,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	1,42
591	Гуляш	100	9,6	14,52	5,74	168,2	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0	0,23
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2	5,31
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136	12,2	10	42,4	1,24	0,04	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,6	28,98	136	18,3	19,8	52,2	1,56	0,06	0	0	0,78
	Итого:		25,9	26,36	112,64	749,4	109,81	121,83	461,36	9,36	0,61	7,35	25,2	8,1

День 5

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед</b>															
170	Борщ со сметаной	250	1,81	13,91	25,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	1,39	
436	Жаркое по-домашнему	210	17,21	7,47	13,72	165,63	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24	0	
868	Компот из сухофрукта	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,08	
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136	12,2	10	42,4	1,24	0,04	0	0	0,36	
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,6	28,98	136	18,3	19,8	52,2	1,56	0,06	0	0	0,78	
	Итого:		24,15	23,42	113,85	634,33	112,38	121,75	488,43	8,2	0,37	20,34	24	2,61	

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед</b>															
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	0	
336	Капуста тушеная с м.птицы	210	13,33	14,77	31,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8	0	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136	12,2	10	42,4	1,24	0,04	0	0	0,36	
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,6	28,98	136	18,3	19,8	52,2	1,56	0,06	0	0	0,78	
	Итого:		24,61	24,35	111,07	704,51	102,94	89,37	281,84	5,66	0,46	37,84	39,08	1,14	

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
<b>Обед</b>														
204	Суп рисовый с м.птицы (Харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0	0,
591	Гуляш	100	9,6	12,52	5,74	168,2	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0	0,
694	Картофельное пюре	150	3,76	5,76	24,53	137,25	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6	0,
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0,
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136	12,2	10	42,4	1,24	0,04	0	0	0,
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,6	28,98	136	18,3	19,8	52,2	1,56	0,06	0	0	0,
	Итого:		24,83	23,62	109,04	718,45	135,25	123,94	530,42	8,45	0,58	31,67	30,6	



День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	11,47	93,8	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15	0
608	Биточки (мясо, птица)	100	7,55	11,55	6,7	153	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	0,58
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	21,45	168,45	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2	5,31
868	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,08
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136	12,2	10	42,4	1,24	0,04	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,6	28,98	136	18,3	19,8	52,2	1,56	0,06	0	0	0,78
	Итого:		26,81	26,51	114,5	781,45	131,78	134,62	485,71	7,07	0,38	10,34	68,95	7,11

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
64	Свекольник	250	2,11	5,29	18,74	118,06	43,08	29,45	96,93	1,8	0,08	6,16	0	2		
255	Биточки рыбные	100	10,3	3,76	7,67	107	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	26,25	0,23		
305	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,73	14,61	24	216,43	140,76	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6	0,27		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136	12,2	10	42,4	1,24	0,04	0	0	0,36		
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,6	28,98	136	18,3	19,8	52,2	1,56	0,06	0	0	0,78		
	Итого:		26,43	25,7	114,53	741,49	273,72	122,55	478,94	6,95	0,43	28,39	56,85	3,64		

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
<b>Обед</b>														
197	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	9,59	100,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0	0,
307	Котлеты (м.птицы)	100	12,13	13,92	7,89	136	70	9,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80	1
694	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,53	137,25	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6	0,
859	Компот из св.яблок	200	0,2	0	22,3	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136	12,2	10	42,4	1,24	0,04	0	0	0,
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,6	28,98	136	18,3	19,8	52,2	1,56	0,06	0	0	0,
	Итого:		23,19	26,83	114,43	740,2	177,72	98,25	406,44	6,43	0,42	30,75	110,6	

\*Наименование сборника рецептов

- 1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005
- 2) «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010
- 4) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., 2004 г.
- 5) Сборник технологических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для питания детей под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна –М; ДеЛи плюс 2016г.

