



Утверждаю

Директор МБОУ "Ситьковская ОШ"

А.В. Ковалев

" 24 " августа 2020 г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся 1-4 классов

МБОУ "Ситьковской ОШ" Велижского района Смоленской области

День 1

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
137	Суп рисовый с курицей	250/51	9,0	5,2	12,44	129,49	152,79	13	16,5	100,7	0,91	0,04	0,04	0,06	3,09	2,3	185,10
364	Омлет с отварной колбасой	55/48	5,5	9,2	1,0	177,58	78,67	41,7	6,98	91,25	1,02	0,13	0,03	0,2	0,09	0,19	256,00
434	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	1,74	36,66	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,01	0,08	2,90	59,00
ГОСТ	Хлеб	40	2,40	0,40	14,25	242	98	13,6	18,4	62	0	0,4	0,07	0,03	0,28	0	79
ГОСТ	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	2	214	12	0,14	22	4,4	0,04	0,06	0,06	6	9,2	102,00
	ИТОГО		18,0	15,6	62,5	552,81	580,12	88,35	47,26	285,73	6,32	0,61	0,2	0,3	9,46	14,59	681,10

День 2

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
122	Суп картоф. с макаронами и окорочком	250/51	11,11	10,86	20,73	122,42	482,07	19,72	27,02	67,35	0,99	0,02	0,12	0,07	1,31	16,5	228,7
439	Капуста тушёная	200/85	18,8	16,75	20,12	807	483,14	124,1	42,62	84,42	1,68	0,04	0,08	0,1	1,86	105,8	306
433	Чай с печеньем	200/28	2,1	6,27	36,15	0,97	25,25	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0,01	0,08	0,1	205
	Хлеб	40	2,40	0,40	14,25	242	98	13,6	18,4	62		0,4	0,07	0,03	0,28		79
	ИТОГО		34,41	34,28	91,25	1172,4	1088,5	162,67	92,44	222,01	3,53	0,46	0,27	0,21	3,53	122,4	818,7

День 3

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
131	Суп молочный с рисом	250	4,56	5,8	19,09	161	197,9	152	25,1	135	0,24	0,03	0,06	0,19	1,19	2,19	146
443, 61	Картоф. пюре с салатом из помидор и котлетой	200/120/71	16,27	22,59	39,18	504	1317	117	67,2	165	2,86	0,04	0,26	0,2	1,2	2,2	432,7
395	Компот с печеньем	200/28	1,9	6,2	31,1	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	1	2	252,12
ГОСТ	Хлеб	40	2,40	0,40	14,25	242	98	13,6	18,4	62		0,4	0,07	0,03	1,03	2,03	79
	ИТОГО		25,13	34,99	103,6	907	1613	283	111	362	3,13	0,47	0,39	0,42	4,42	8,42	909,82

День 4

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
121	Суп картофельный с рисом и окорочком	250/51	10,39	10,78	17,46	123	469,3	17,6	25	63,3	0,89	0,02	0,1	0,06	1,17	16,5	211
317	Овощное рагу с огурцами и жареной рыбой	200/48/48	14,4	8,36	22,3	758	825,8	87,3	63,1	224	1,94	0,04	0,17	0,19	3,22	49,1	219
433	Чай с печеньем	200/28	2,1	6,27	36,15	0,97	25,25	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0,01	0,08	0,1	205
ГОСТ	Хлеб	60	3,9	0,72	19,9	363	147	20,5	27,6	93	0,24	0,6	0,102	0,42	0,42	0	105
ГОСТ	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	2	214	12	0,14	22	4,4	0,04	0,06	0,06	6	9,2	102,00
	ИТОГО	260	31,59	26,93	115,4	1247	1681	143	120	410	8,33	0,7	0,432	0,74	10,89	74,9	842

День 5

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные веществ						Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
150	Щи с окорочком со сметаной	250/51/22	9,76	13,21	9,33	118	315,2	42,4	21,1	50	0,76	0,03	0,08	0,06	0,91	30,9	291
445	Каша гречневая со сливочным маслом и котлетой	200/11/10 0	26,8	17,3	63,4	390	352	23	185	277	6,22	0	2,00	0,20	3,86	0,00	227
434	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	1,74	36,66	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,01	0,08	2,90	59,00
ГОСТ	Хлеб	60	3,9	0,72	19,9	363	147	20,5	27,6	93	0,24	0,6	0,102	0,42	0,42	0	105
	ИТОГО		40,72	31,28	107,9	873	851,1	94	239	429	8,12	0,67	2,182	0,69	5,19	33,8	682

День 6

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
118	Суп гороховый с окорочком	250/57	14,9	11,9	19,8	124	505,4	43,8	40,3	109	2,02	0,02	0,23	0,08	1,23	15,25	248,26
323	Каша молочная пшённая со сливочным маслом	200/11	8,2	12,8	42,5	439	238,7	129	53	198	1,42	0,06	0,22	0,16	0,84	1,2	318
395	Компот с печеньем	200/28	1,9	6,2	31,1	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	252,12
ГОСТ	Хлеб	60	3,9	0,72	19,9	363	147	20,5	27,6	93	0,24	0,6	0,102	0,42	0,42	0	105
			28,9	31,62	113,3	926	891,4	194	121	400	3,71	0,68	0,552	0,66	2,49	16,45	923,38

День 7

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
122	Суп картофельный с макаронами и окорочком	250/51	11,11	10,86	20,73	122	482,1	19,7	27	67,4	0,99	0,02	0,12	0,07	1,31	16,5	228,7
439	Капуста тушёная с окорочком	200/85	18,8	16,75	20,12	807	483,1	124	42,6	84,4	1,68	0,04	0,08	0,1	1,86	105,8	306
433	Чай с печеньем	200/28	2,1	6,27	36,15	0,97	25,25	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0,01	0,08	0,1	205
ГОСТ	Хлеб	60	3,9	0,72	19,9	363	147	20,5	27,6	93	0,24	0,6	0,102	0,42	0,42	0	105
			35,91	34,6	96,9	1293	1137	170	102	253	3,77	0,66	0,302	0,6	3,67	122,4	844,7

День 8

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
132	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,65	5,91	21,06	160	218,5	156	26,6	136	0,39	0,03	0,1	0,2	0,56	1,62	161
443, 49	Картофельное пюре с салатом из капусты и жареной рыбой	200/100/57	16,27	22,59	39,18	504	1317	117	67,2	165	2,86	0,04	0,26	0,2	2,74	59	432,7
395	Крмпот с печеньем	200/28	1,9	6,2	31,1	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	252,12
ГОСТ	Хлеб	40	2,40	0,40	14,25	242	98	13,6	18,4	62		0,4	0,07	0,03	0,28		79
			26,22	35,1	105,6	906	1633	287	112	363	3,28	0,47	0,43	0,43	3,58	60,62	924,82

День 9

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
121	Суп картофельный с рисом и окорочком	250/51	10,39	10,78	17,46	123	469,3	17,6	25	63,3	0,89	0,02	0,1	0,06	1,17	16,5	243,1
364	Омлет с сосисками	55/48	5,5	9,2	1,0	178	78,67	41,7	6,98	91,3	1,02	0,13	0,03	0,2	0,09	0,19	287,20
433	Чай с печеньем	200/7	2,1	6,27	36,15	0,97	25,25	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0,01	0,08	0,1	205
ГОСТ	Хлеб	40	2,40	0,40	14,25	242	98	13,6	18,4	62		0,4	0,07	0,03	0,28		79
			20,41	26,65	68,88	543	671,2	78,2	54,8	225	2,77	0,55	0,2	0,3	1,62	16,79	814,3

День 10

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
96	Борщ с окорочком и сметаной	250/51/22	10,31	11,57	25,1	252	361,1	46,3	25,8	59,2	1,6	0,03	0,05	0,05	0,66	20,46	197,7
445	Каша гречневая со сливочным маслом и	200/100	26,8	17,3	63,4	390	352,2	23,0	185	276,6	6,22	0,04	2,00	0,20	3,86	0,00	227
395	Компот с печеньем	200/42	3,3	9,33	41,6	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	326,18
ГОСТ	Хлеб	40	2,40	0,40	14,25	242	98	13,6	18,4	62		0,4	0,07	0,03	0,28		79
	ИТОГО		42,81	38,6	144,4	884	811,6	83,1	229	398	7,85	0,47	2,12	0,28	4,8	20,46	829,88