

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №19
г.Ивделя п.Сама



В.Л.Коротких
15 октября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

РАЦИОНА ПИТАНИЯ В МКОУ СОШ № 19 Г. ИВДЕЛЯ П. САМА
НА 22 | 23 УЧЕБНЫЙ ГОД

(11 - 18 ЛЕТ)

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 19
г. Ивделя п. Сама

В.Л. Коротких

В.Л. Коротких

Примерное десятидневное меню
рациона питания
для детей в возрасте с 7 до 10 лет
в МКОУ СОШ №19 г. Ивделя п. Сама

[illegible]

	Итого:		30,71	15,17	66,20	523,95	0,29	0,22	1,73	0,22	76,28	326,73	67,27	3,08
3 день														
259	Гуляш из говядины	50/50	13,32	14,88	3,44	200,85	0,05	0,09	0,98	0,01	15,90	117,00	15,95	1,75
209	Макаронные изделия отварные	150	5,46	4,48	34,92	202,03	0,07	0,02	0,00	0,02	24,11	43,70	8,23	1,05
109	Хлеб ржаной (витаминизированный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
411	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28,21	112,83	0	0	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00
	Итого:		21,43	19,71	83,53	597,29	0,19	0,14	0,98	0,03	58,76	199,82	33,71	4,40
4 день														
288	Птица отварная	90	30,72	31,03	0,22	402,35	0,09	0,22	1,36	0,12	25,81	28,51	259,57	2,53
323	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,62	5,47	25,35	172,82	0,15	0,09	0,00	0,02	15,16	124,01	83,15	2,92
364	Соус томатный	50	0,49	2,94	3,54	42,95	0,01	0,01	1,00	0,08	8,13	7,46	4,38	0,20
109	Хлеб ржаной (витаминизированный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
430	Час с сахаром	200	0,29	0	10,29	42,31	0	0,02	0,06	0,00	15,14	11,12	7,77	1,11
	Итого:		39,77	39,79	56,36	742,01	0,32	0,37	2,42	0,22	71,44	205,90	362,47	8,36
5 день														
99	Суп картофельный с горохом	250	14,43	14,17	19,3	262,5	0,21	0,13	5,27	0,23	49,18	153,29	41,62	2,68
109	Хлеб ржаной (витаминизированный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	0,00	1,00	0,01	61,00	45,00	7,00	1,00
	Итого:		18,58	15,82	58,66	451,08	0,30	0,16	6,27	0,24	117,38	233,09	56,22	5,28
6 день														

96	Рассольник Ленинградский	250	9,66	15,12	17,1	252,59	0,12	0,11	7,04	0,24	52,42	133,93	33,22	1,65
109	Хлеб ржаной (витаминизированный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
430	Час с сахаром	200	0,29	0	10,29	42,31	0	0,02	0,06	0,00	15,14	11,12	7,77	1,11
	Итого:		12,60	15,47	44,35	376,48	0,19	0,16	7,10	0,24	74,76	179,85	48,59	4,36
7 день														
282	Котлета	100	1,31	5,99	8,35	92,66	0,03	0,01	0,48	0,00	15,82	22,17	5,31	0,83
209	Макаронные изделия отварные	150	5,46	4,48	34,92	202,03	0,07	0,02	0,00	0,02	24,11	43,70	8,23	1,05
364	Соус томатный	50	0,49	2,94	3,54	42,95	0,01	0,01	1,00	0,08	8,13	7,46	4,38	0,20
109	Хлеб ржаной (витаминизированный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	0,00	1,00	0,01	61,00	45,00	7,00	1,00
	Итого:		11,41	15,06	86,17	526,22	0,20	0,07	2,48	0,11	116,26	153,13	32,52	4,68
8 день														
259	Гуляш из говядины	50/50	13,32	14,88	3,44	200,85	0,05	0,09	0,98	0,01	15,90	117,00	15,95	1,75
325	Рис отварной	100	2,45	3,95	25,67	147,96	0,02	0,01	0,00	0,02	22,90	52,94	17,26	0,48
109	Хлеб ржаной (витаминизированный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
411	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28,21	112,83	0	0	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00
	Итого:		18,42	19,18	74,28	543,22	0,14	0,13	0,98	0,03	57,55	209,06	42,74	3,83
9 день														
288	Птица отварная	90	30,72	31,03	0,22	402,35	0,09	0,22	1,36	0,12	25,81	28,51	259,57	2,53
133	Картофель тушеный	150	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	0,00	10,50	0,29	28,50	90,00	36,00	1,50
109	Хлеб ржаной (витаминизированный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60

402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	0	0,00	0,00	0,00	8,87	0,00	1,89	0,00
	Итого:		39,22	43,08	57,99	775,84	0,28	0,25	11,86	0,41	70,38	153,31	305,06	5,63
10 день														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	9,29	14,94	9,85	220,83	0,10	0,11	12,88	0,31	68,58	112,00	30,05	1,63
109	Хлеб ржаной (витаминизированный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
433	Какао с молоком	200	3,75	3,01	24,42	141	0,03	0,12	0,52	0,02	111,43	95,58	27,49	0,87
100	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,00	0,01	16,00	11,00	8,00	2,20
	Итого:		16,09	18,70	61,03	490,41	0,23	0,28	23,40	0,34	203,21	253,38	73,14	6,30
	Всего за 10 дней:		224,91	215,23	707,07	5689,72	2,35	2,05	63,40	2,10	1008,81	2162,18	1086,54	50,91
	Среднее в день:		22,49	21,52	70,71	568,97	0,24	0,21	6,34	0,21	100,88	216,22	108,65	5,09

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" 5-е издание, переработанное и дополненное.