

Утверждено

ИП Коваленко В.Г.

Согласовано

Директор МОАУ "ООШ № 26 г. Орска"

Е.В. Чилиякова

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся МОАУ "ООШ № 26 г. Орска" 2024-2025 уч.г.

Рацион: завтрак 71,47 руб

День/ № рецеп- туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества г			Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг									
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Са	Mg	P	Fe							
1 день	завтрак																			
№168	манная каша с маслом	160/5	3,4	4,96	28,83	215	0,01	-	88,0	0,6	5,9	29,4	0,36							
№223/1	суфле творож со ст мол	100/12	14	10,97	15,28	220	0,2	7,2	57	90,71	54,36	383,23	1,66							
№399	сок фруктовый	200	0,9	-	16,4	68	-	3,6	-	6,0	-	-	0,4							
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-							
	итого	500	19,71	16,42	70,12	551,00	0,21	10,80	145,00	97,31	60,26	412,63	2,42							
2 день	завтрак																			
№45	с-г из свежей капусты	60	0,68	3,71	4,83	52	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5							
№54-12м	плов из мяса кур	200	20,33	23,26	26,32	395	0,13	5	74,38	36	48	248	2							
№377	чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	58	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4							
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	46	2,82	1	9,63	58	-	-	-	-	-	-	-							
	итого	506	24,03	27,97	54,78	563,00	0,27	24,59	74,48	226,65	58,67	453,27	2,90							
3 день	завтрак																			
промыш	икра кабачковая	30	0,68	1,71	2,03	30	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5							
№268/1	котлета куриная с соусом	90/15	11,78	8,78	12,85	179	0,05	0,08	143,0	21,88	26,06	83,19	0,75							
№302	гречка отварная	150	5,75	4,06	25,76	162	0,1	-	7,7	9,8	19,5	14,77	1,1							
№377	чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	58	0,1	7,34	0,1	180,0	0	185,54	0,4							
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-							
	итого	508	19,82	15,04	64,27	477,00	0,29	19,67	150,80	222,33	56,23	303,23	2,75							
4 день	завтрак																			
№41	салат из свежей моркови	60	0,88	3,04	7,18	57	0,03	9,5	0	21,8	13,3	40,0	0,57							
№268	биточки мясные с соусом	90/10	11,78	10,78	17,85	238	0,05	0,8	74,38	21,88	16,06	83,19	0,75							
№309	макаронны отварные	180	3,40	3,96	27,83	160	0,16	0,03	54,00	0,00	18,60	5,90	1,40							
№377	чай с лимоном	180	0,2	-	14,0	58	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4							
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-							
	итого	543	17,67	18,27	76,49	561,00	0,34	17,67	128,48	223,68	47,96	314,65	3,12							

5 день	завтрак																	
№436	картофель тушеный с печенью	200	17,21	16,67	37,89	362	0,4	5,3	96,0	160,63	19,44	41,06						
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-						
№10	фрукт мыгтый	142	0,4	0,4	9,8	70	0,03	13,0	-	60,0	34,00	130,0						0,4
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	58	-	-	-	-	-	-						
	итого	565	19,20	17,56	71,32	550,00	0,44	18,31	96,00	226,63	53,44	171,06						6,40

Утверждено
ИП Коваленко В.Г.



Согласовано

Директор МОАУ "ООШ № 26 г.Орска"
Е.В. Чилиякова



**Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся школы №26
2024-2025 уч.г.**

Рацион: завтрак 71.47 руб.

День/ № рец-ры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества г			Кккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Са	Mg	P	Fe					
6 день	завтрак																	
№209	яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	22,0	4,8	76,8	1,0					
№168	каша рисовая молочная с маслом	230/6	8,52	8,17	35,46	197	0,03	0,00	120,0	5,90	21,8	67,0	0,47					
№399	сок фруктовый	200	0,2	-	14,0	90	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4					
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	46	2,82	1	9,63	58	-	-	-	-	-	-	-					
	ИТОГО	532	16,64	13,77	59,39	408,00	0,16	7,34	120,20	207,90	26,60	329,34	1,87					
7 день	завтрак																	
№45	с-т из свежей капусты	80	0,68	3,71	4,83	52	0,03	9,5	0	21,8	13,3	40,0	0,57					
№398/1	вареники с картофелем и маслом	200/5	16	11,97	35,28	325	0,3	7,2	57	90,71	54,36	383,23	3,66					
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-					
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-					
	ИТОГО	508	18,27	16,17	63,74	485,00	0,34	16,71	57,00	118,51	67,66	423,25	4,23					
8 день	завтрак																	
№41	с-т из свежей моркови	60	0,88	3,04	7,18	57	0,03	9,5	0	21,8	13,3	40,0	0,57					
№268	котлеты мясные с соусом	90/10	11,78	10,78	17,85	190	0,05	0,8	74,38	21,88	16,06	83,19	0,75					
№309	макароны отварные	200	3,40	3,96	27,83	160	0,16	0,03	54,00	0,00	18,60	5,90	1,40					
№377	чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	58	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4					
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-					
	ИТОГО	583	17,67	18,27	76,49	513,00	0,34	17,67	128,48	223,68	47,96	314,65	3,12					
9 день	завтрак																	
№50	кукуруза бланшированная	60	0,68	4,71	4,83	73	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5					
№54-24м	шницель из курицы с соусом	90/15	7,78	8,78	12,85	179	0,05	0,08	143,0	21,88	26,06	83,19	0,75					
№302	рис отварной	150	5,75	4,06	25,76	162	0,1	-	7,7	9,8	19,5	14,77	1,1					
№377	чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	58	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4					

гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	538	15,82	18,04	67,07	520,00	0,29	19,67	150,80	222,33	56,23	303,23	2,75				
10 день	завтрак																
№143	биточки рыбные с соусом	90/15	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	52,11	59,77	238,46	0,96				
№131	картофельное пюре	150	11,27	9,54	28,74	226	0,04	5,62	40,0	33,2	43,26	203,85	0,65				
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-				
№10	фрукт мытый	142	0,4	0,4	9,8	70	0,03	13,0	-	60,0	34,00	130,0	0,4				
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого	620	27,13	18,28	68,70	554,00	0,18	21,98	40,01	151,31	137,03	572,31	2,01				