

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧЕСМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.Е.ВОЛОШИНА»

Антонникова ул., 33, Чесма с., 457220, тел. (835169) 2-16-79
<http://www.chemaschool1.eps74.ru>, E-mail: mboy_chesma01@mail.ru

Утверждаю
 Директор школы: *С.Е. Шиховцева*
 Шиховцева С.Е.
Президент 13.9.01 30.12.2020



сборник рецептур блюд и кулинарных изделий авторы: Здобнов А.И., Цыганенко В.А.
 Пересичный М.И. 2019г
 примерное 10-тидневное меню 1-4 классов

	Понедельник	выход	в и т а м и н ы					минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	М	
415	макаронные изделия с тертым сыром	200	9,02	8,7	35,315	274	0,084	0	0,01	0	28,73	10,11	54,65	1,05
960	какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
	хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1
	итого		19,78	19,54	110,365	592,36	7,624	65,1	75,82	0,38	368,94	25,19	158,65	1,75
	Вторник													
170	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
	хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4
	груша свежая	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,1	5	8,2	0,1	10,8	142,8	8,4	0,2
	итого		8,23	5,05	166,36	212,96	6,54	13,23	11,8	0,28	52,31	186,46	29,4	1,59
	Среда													
694	картофельное пюре	150	3,06	1,2	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
486	рыба тушеная в томате с овощами	80	6,12	9,13	2,54	63	0,04	0,77	3	0	10,3	67,4	8	0,43
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0		6,4	3,6	0	0,18
	хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	яблоко свежее	120	0,3	0,2	13,7	62,4	0,1	12	6	0,3	19,2	0	2,7	10,8
	итого		15,66	19,45	101,31	478,41	7,69	32,02	97,1	0,48	73,89	158,68	40,45	12,46

Четверг														
605/304	плов с мясом	200	25.94	22.07	35.96	446	0.06	1.01	48		45.1	199.3	47.5	2.19
	огыгцы свежие или соленые в нарезке	50	1	0.04	2.3	21	0.015	0	1	0.05	5	11.5	7	0.3
395	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0.4
	хлеб	40	6.08	0.72	39.76	46.56	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0.04
14	масло сливочное	10	0.06	8.2	0.1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	сыр Российский	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39	0	132	5.25	75	0.15
	итого		9.82	13.35	53.86	204.16	7.485	1.12	150.6	0.23	189.11	217.13	131.5	3.08
Пятница														
16	каша "Дружба"	200	6.32	8.96	12.56	250.1	0.12	0.16	0.16	2.2	8.3	257.3	86.7	2.75
	хлеб	40	6.08	0.72	39.76	46.56	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0.04
14	масло сливочное	10	0.06	8.2	0.1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
943	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0.4
	апельсин	120	1.1	0.2	9.7	51.6	0.1	63.8	13.2	0.2	217.2	0	12	0.1
	итого		12.66	17.88	66.42	399.66	7.62	63.96	75.96	2.58	232.51	258.38	100.7	3.29

Понедельник		ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал								
679	каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0.02		12.98	208.5	67.5	3.95
608	котлета	50	23.3	1.6	1.9	115.2	0.05	0.08	14.38		21.88	83.19	16.06	0.75
759	соус красный	25	0.13	0.91	1.31	14.04								
	хлеб	40	6.08	0.72	39.76	46.56	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0.04
14	масло сливочное	10	0.06	8.2	0.1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
868	компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0		6.4	3.6	0	0.18
	итого		37.07	17.04	103.67	575.45	7.64	1.16	77	0.18	42.27	296.37	85.56	4.92
Вторник														
436	жаркое по-домашнему	150	17.21	4.67	13.72	165.63	0.13	5.61	15		19.44	210.63	41.06	2.52
	хлеб	40	6.08	0.72	39.76	46.56	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0.04
14	масло сливочное	10	0.06	8.2	0.1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
943	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0.4
	огыгцы свежие или соленые в нарезке	50	1	0.04	2.3	21	0.015	0	1	0.05	5	11.5	7	0.3
	груша свежая	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.1	5	8.2	0.1	10.8	142.8	8.4	0.2
	итого		25.05	14.03	82.28	392.59	7.515	5	71.8	0.15	22.81	155.38	17.4	0.94
Среда														
322	Суп гороховый	200	6.02	7.77	27	137.22	0.01	18.86	0.02	0	7	13	10	0.2
	хлеб	40	6.08	0.72	39.76	46.56	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0.04

14	масло сливочное	10	0.06	8.2	0.1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	сыр Российский	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39	0	132	5.25	75	0.15
960	какао с молоком	200	3.52	1.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0	122	14	90	0.56
	яблоко свежее	120	0.3	0.2	13.7	62.4	0.1	12	6	0.3	19.2	0	2.7	10.8
	итого		19.46	23.04	106.05	520.98	7.56	32.27	107.63	0.48	281.21	33.33	179.7	11.75
	Четверг													
688	макаронные изделия отварные	150	4.79	4.59	30.62	211.7	0.06	0	21		4.86	37.17	21.12	1.11
591	гуляш из говяд	50/15	18.11	11.11	0.06	237.24	0.17	1.28	0		24.36	194.69	26.01	2.32
	хлеб	40	6.08	0.72	39.76	46.56	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0.04
14	масло сливочное	10	0.06	8.2	0.1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
943	кофейный напиток	200	0.2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0.4
	апельсин	120	1.1	0.2	9.7	51.6	0.1	63.8	13.2	0.2	217.2	0	12	0.1
	итого		30.34	24.82	94.24	650.1	7.73	65.08	96.8	0.38	253.43	232.94	61.13	3.97
	Пятница													
168	каша рисовая молочная	200/5	5.3	7.12	33.11	217.61								
	хлеб	40	6.08	0.72	39.76	46.56	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0.04
14	масло сливочное	10	0.06	8.2	0.1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
943	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0.4
	сыр Российский	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39	0	132	5.25	75	0.15
	груша свежая	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.1	5	8.2	0.1	10.8	142.8	8.4	0.2
	итого		15.62	20.87	99.37	478.17	7.51	5.11	109.8	0.28	149.81	149.13	85.4	0.79

примечан 1. согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли

ие: 2. согласно п.п.9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в образовательном учреждении производится искусственная С- витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией.