

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.chesmaschool1.eps74.ru>, E-mail: mboy_chesma01@mail.ru

Утверждаю
 Директор школы
 Шиховцева С.Е.



сборник рецептов блюд и кулинарных изделий авторы: Здобнов А.И., Цыганенков В.А.
 Пересичный М.И. 2019г
 примерное 10-тидневное меню 5-11класс

	Понедельник	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	М	
415	макаронные изделия с тертым сыром	230	9,02	8,7	35,315	274	0,08	0	28		6,48	0	28,16	1,48
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
	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		19,72	11,34	110,27	517,36	6,62	65,1	44,81	0,38	345,69	15,08	130,16	2,18
	Вторник													
170	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0		44,38	53,23	26,25	1,19
	хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
942	чай с сахаром	200	0,1		15	28	0	0	0		6	0	0	0,4
	итого		7,99	5,63	180,01	177,06	6,45	10,29	3,6	0,18	50,39	54,31	26,25	1,63
	Среда													
694	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	161,7	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
	гуляш из кур	80	19,72	17,89	4,76	5,91	0,17	1,28	0		24,36	194,69	26,01	2,32
868	чай	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
	итого		29,51	24,37	93,81	308,37	6,76	26,58	37,6	0,18	80,07	314,83	63,01	3,88
	Четверг													
304	плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
958	чай	200	3,52	1,72	25,49	145,2	0,02	0	0	0	34	0	0	0
	хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	итого		34,98	23,69	109,86	663,01	6,5	1,26	63,6	0,18	90,39	250,21	59,38	2,78

	Пятница													
168	каша рисовая молочная	230	7	8.3	38.12	306								
	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	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0.04
942	чай с сахаром	200	0.1		15	52	0	0	0		6	0	0	0.4
	сыр Российский	15	3.48	4.43	0	54.6	1	0	59	0	1	0	2	0
	итого		16.72	21.65	92.98	534.16	13.8	0	66.2	0.36	7.02	2.16	2	0.48

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

ание: 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.