



Утверждаю:

Директор «Школа-сад» с.Чухлэм

-М.Н.Пономаревская

01.09.2023

## Примерное десятидневное меню

«Школа-сад» с.Чухлэм

Для обучающихся с 5 по 11 классы

Примерное меню составлено на основании:

«Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»

Пермь 2008 года Уральский региональный центр питания

наименование блюда	№ карты	выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>1 день Меню с 5 во II классы</b>														
суп картофельный с бобовыми	45	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
кура отварная	212	100	26,03	26	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
макароны отварные	227	180	6,62	6,35	42,39	253,3	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
<b>итого:</b>		810	40,83	37,4	105,44	923,4	0,46	9,07	0,21	4,59	114,5	438,33	106,06	7,52
<b>2 день</b>														
рассольник ленинградский с говяжьей	42	250	9,5	14,4	32,38	194,9	0,11	17,82	0,02	2,67	37,03	184,82	37,38	3,87
рыба отварная	163	100	4,49	1,61	2	74,17	0,06	0,81	0	1,12	20,33	168,75	21,76	0,61
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,6	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
компот из сухих плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
<b>итого:</b>		810	23,83	24,4	118,05	717,6	0,41	26,6	0,05	6,32	172,35	577,96	136,63	14,84
<b>3 день</b>														
суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,2	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
тефтели из говядины паровые	201	100	13,01	15,7	10,31	234,68	0,05	2,41	0	0,48	13,5	107,91	18,09	0,87
каша гречневая рассыпчатая	219	180	10,48	6,52	54	316,6	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
компот из свежих плодов	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
<b>итого:</b>		810	42,54	27,5	119,06	892,1	0,57	12,52	0,16	3,8	128,45	603,21	163,8	10,26
<b>4 день</b>														
<b>завтрак</b>														
борщ из свежей капусты	37	250	6,37	9,71	10,81	156,4	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
жаркое по-домашнему, помидор свежий	181	270	25,31	20	5	403,5	6,2	41	0,01	1,01	46	325	74,85	4,1
компот из свежих ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
<b>итого:</b>		800	37,52	30,8	63,86	784,6	6,39	56	0,17	6,2	147,35	620,3	165,1	10,64
<b>5 день</b>														
салат из свеклы	23	100	1,32	5,09	9,5	15,35	0,01	2,36	0	5,04	29,19	31,86	30,64	1,14
суп овощной с курицей	44	250	2,43	5,96	12,59	118,2	0,07	5,57	0,4	0,38	34,28	68,06	26,73	0,91
котлеты рыбные любительские	162	100	13,3	3,97	6,8	116,2	0,07	1,12	0,02	1	39,7	151,8	27,2	0,78
рис отварной	224	180	4,66	6,1	48,33	270,2	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,8	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
<b>итого:</b>		910	27,95	22,2	138,17	797,8	0,31	9,43	0,43	10,63	185,6	419,68	126,76	7,05
<b>6 день</b>														



