

«СОГЛАСОВАНО»

Директор КОГОБУ СШ пгт Оричи

Володина Т.В.

« 28 » 02 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.

» _____ 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа пгт Оричи»

на 2021/2022 учебный год



в период зима-весна 2021/2022

(возрастная группа 7-11, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ НА 2021-2022 гг

меню с 7 до 11 лет, сезон: зима-весна



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО "Фабрика питания"

/ Частикова С.В./

Прием пищи,наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины,микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		С	Mg	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
завтрак										
б/н	Сыр	15	3,3	4,0	0,7	52,0	0,0	0,0	28,1	0,0
58	Каша молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,6	28,0	130,0	0,4
494	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61,0	2,8	2,0	14,2	0,4
фирм	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
итого			11,6	11,7	64,9	411,5	3,4	35,2	179,9	1,3
вторник										
завтрак										
7	Салат из моркови	60	0,6	6,1	5,5	79,2	1,9	19,8	14,4	0,4
128	Творожно-рисовая запеканка со сгущенкой	200/25	9,7	5,9	57,3	322,0	0,1	32,0	92,0	1,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,0	11,0	0,3
фирм	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
итого			13,40	13,16	98,36	566,00	2,00	58,00	125,00	2,38
среда										
завтрак										
307	Котлеты, биточки, шницели	90	9,6	27,2	12,0	340,2	0,0	10,0	103,5	0,6
291	Макаронные изделия отварные	150	6,3	1,4	30,8	160,5	0,0	8,1	5,7	0,8
377	Соус красный основной	30	0,6	0,7	1,8	15,6	0,0	0,0	0,0	0,0
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0	1,3	27,0	124,0	0,8
фирм	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
итого			23,1	33,7	90,1	765,1	1,3	50,3	240,8	2,6

	четверг									
	завтрак									
б/н	Сыр	15	3,3	4,0	0,7	52,0	0,0	0,0	28,1	0,0
43	Каша молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288,0	0,5	49,0	126,0	1,3
494	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61,0	2,8	2,0	14,2	0,4
фирм	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		14,73	16,90	73,97	505,80	3,39	56,20	175,85	2,18
	пятница									
	завтрак									
б/н	Зеленый горошек консервированный	25	1,1	0,1	3,2	17,0	0,0	0,0	43,3	0,0
411	Кнели из кур с рисом	90	15,6	15,8	6,7	221,1	0,9	18,0	20,6	1,3
429	Картофельное пюре	150	3,8	7,3	18,2	153,6	5,1	28,5	39,0	1,1
377	Соус красный основной	30	0,6	0,7	1,8	15,6	0,0	0,0	0,0	0,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,0	11,0	0,3
фирм	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		24,2	25,0	65,4	572,1	6,0	52,7	121,4	3,1

Прием пищи,наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		С	Mg	Ca	Fe
2 неделя										
понедельник										
завтрак										
б/н	Сыр	15	3,3	4,0	0,7	52,0	0,0	0,0	28,1	0,0
221	Каша молочная ячневая	200	4,2	1,7	33,6	170,0	0,0	16,7	26,6	0,6
494	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61,0	2,8	2,0	14,2	0,4
фирм	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
итого			10,6	6,9	70,1	387,8	2,8	23,9	76,5	1,5
вторник										
завтрак										
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,2	6,1	5,6	81,6	15,4	12,6	33,6	0,5
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	15,0	10,7	9,3	188,6	0,9	18,6	37,1	1,1
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,9	37,1	253,1	0,0	135,3	14,3	4,5
377	Соус красный основной	30	0,6	0,7	1,8	15,6	0,0	0,0	0,0	0,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,0	11,0	0,3
фирм	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
итого			28,5	26,5	89,3	703,6	16,3	172,7	103,6	7,0
среда										
завтрак										
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,4	82,8	9,2	10,8	18,0	0,5
128	Творожно-рисовая запеканка со сгущенкой	200/25	9,7	5,9	57,3	322,0	0,1	32,0	92,0	1,2
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0	1,3	27,0	124,0	0,8
фирм	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
итого			17,0	16,5	109,3	653,6	10,6	75,0	241,6	3,0
четверг										
завтрак										
б/н	Сыр	15	3,3	4,0	0,7	52,0	0,0	0,0	28,1	0,0
46	Каша молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,5	63,0	138,0	1,9

[illegible]