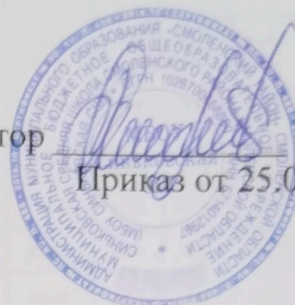


Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Синьковская средняя школа
Смоленского района Смоленской области

Директор



Утверждаю

Н.А. Меченов

Приказ от 25.01.2023г. № 05

**Примерное
десятидневное меню
горячего питания
сезон: осень-зима
для обучающихся 7-10 лет**

ПОИСКОВЫЕ ДОСТАВЛЯЮЩИЕ МЕНЮ

ГОСНАБО/ИП/ИОН

для определения типовых объемов потребления общепитовых товаров (услуг) в 7 кв. 2016 г.

1-4 этаж

№ по- рядово- го	Наименование товара	Единица	Пищевое сырье				Жиры, продукты, кг				Дополнительно, кг		
			Хлеб	Мясо	Угле- воды	Жиры, продукты	См.	Мг	Р	Са	В.	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
888	Макаронные изделия	100	6,30	5,40	35,73	202,14	4,86	29,12	37,17	1,11	0,08	0,00	21,00
891	Пюре	80/75	19,72	17,88	4,78	168,20	24,36	26,21	194,88	2,32	0,17	1,28	0,00
92	Салат из курицы (консерв.)	80	1,73	3,71	4,32	88,58	11,20	11,72	3,47	0,40	0,08	5,88	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное (пастеризован.)	5	0,00	4,10	0,08	37,80	80,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,08
40	Смет (пастеризован.)	5	1,16	1,48	0,00	18,20	44,00	1,78	28,00	0,08	0,00	0,04	13,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	30,00	0,10	80,08	0,02	0,08	0,00	0,00
ИТОГО:			26,88	33,26	80,78	628,94	120,42	80,70	311,38	4,30	0,37	8,30	34,08
2 день													
43	Салат из варено-куриной печени	80	0,85	3,05	5,41	82,44	22,42	9,10	16,87	0,31	0,02	18,47	0,00
818	Котлеты из мяса	80	12,44	8,24	12,88	163,00	38,00	28,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
894	Пюре картофельное	180	3,87	5,78	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	30,00	0,10	80,08	0,02	0,08	0,00	0,00
ГОСТ	Фрукты замороженные	100	0,40	0,40	8,80	47,00	10,00	0,00	75,80	1,20	0,03	8,00	0,00
ИТОГО:			18,71	18,90	81,20	388,36	127,78	68,20	379,43	4,54	0,37	48,38	53,60
3 день													
468	Запеканка из творога с помидорами	130/20	27,84	18,20	32,40	279,80	226,40	48,82	344,91	0,84	0,08	0,74	0,33
888	Каша с молоком	200	3,52	3,72	25,48	145,20	122,00	14,00	80,00	0,88	0,04	1,30	0,01
ГОСТ	Фрукты замороженные	100	0,40	0,40	8,80	47,00	10,00	0,00	75,80	1,20	0,03	8,00	0,00
ГОСТ	Кондитерские изделия	30	1,83	2,05	12,13	69,18	78,00	0,01	80,00	0,01	0,01	0,00	0,00
ИТОГО:			33,88	24,17	78,82	540,98	433,40	62,83	600,71	2,81	0,17	10,04	0,34
4 день													
460	Котлеты рубленные из птицы	80	8,70	13,82	7,88	196,00	58,00	13,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00
338	Каша из гречки	130	2,78	8,48	34,32	200,08	21,86	43,88	118,88	1,73	0,23	31,80	31,80
ГОСТ	Сок натуральной фруктовый	200	0,80	0,00	20,00	80,00	14,00	8,00	14,00	0,80	0,02	4,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	30,00	0,10	80,08	0,02	0,08	0,00	0,00
ГОСТ	Фрукты замороженные	100	0,40	0,40	8,80	47,00	10,00	0,00	75,80	1,20	0,03	8,00	0,00
ИТОГО:			13,83	21,28	87,11	636,27	151,86	67,48	383,34	4,88	0,40	43,78	95,80
5 день													
43	Салат из варено-куриной	80	0,85	3,05	5,41	82,44	22,42	9,10	16,87	0,31	0,02	18,47	0,00
245	Рыба протушенная	80	14,08	1,90	0,25	74,00	13,80	10,40	137,60	0,87	0,07	0,28	6,00
894	Пюре картофельное	180	3,87	5,78	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	30,00	0,10	80,08	0,02	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное пастеризован.	5	0,00	4,10	0,08	37,80	80,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,08
ИТОГО:			18,26	15,28	68,14	468,86	186,29	52,80	309,13	2,81	0,33	37,88	36,68

6 ДЕНЬ													
286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,70	0,96	0,06	0,85	39,00
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	15,47	0,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	5	0,00	4,10	0,05	37,50	50,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,08
42	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,20	44,00	1,75	25,00	0,05	0,00	0,04	13,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		18,99	24,52	91,91	650,81	229,30	100,05	407,82	5,69	0,34	16,36	52,10
7 ДЕНЬ													
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
321	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	5	0,00	4,10	0,05	37,50	50,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,08
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	1,20	0,03	8,00	0,00
	ИТОГО:		23,06	33,84	67,95	559,92	164,26	53,91	383,34	4,92	0,35	17,95	31,08
8 ДЕНЬ													
168	Каша рисовая молочная	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	0,00	20,00
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,00	4,10	0,05	37,50	50,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,08
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	1,20	0,03	8,00	0,00
ГОСТ	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	0,00	0,00
	ИТОГО:		6,50	12,96	98,25	543,91	223,70	23,51	312,45	1,59	0,16	8,00	20,16
9 ДЕНЬ													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	15,47	0,00
608	Шницель из мяса	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	5	0,00	4,10	0,05	37,50	50,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,08
42	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,20	88,00	1,75	25,00	0,05	0,00	0,04	0,01
	ИТОГО:		18,77	24,08	81,45	597,06	295,79	69,95	329,63	3,19	0,34	37,43	53,69
10 ДЕНЬ													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,29	0,03	5,88	0,00
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,09	0,06	1,01	48,00
ГОСТ	Сок натуральный фруктовый	200	0,60	0,00	20,00	80,00	14,00	8,00	14,00	0,60	0,02	4,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		22,35	19,96	85,50	616,48	125,86	66,74	288,53	3,00	0,19	10,89	48,00

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	29,88	33,05	80,26	626,84	190,42	60,70	311,38	4,30	0,37	6,90	34,08
2	18,01	18,90	91,20	588,36	167,79	68,20	379,43	4,34	0,37	49,39	53,60
3	33,69	24,17	79,82	540,99	433,40	62,93	600,71	2,61	0,17	10,04	0,34
4	13,93	21,25	97,11	636,27	151,96	67,49	365,34	4,56	0,40	43,76	95,50
5	14,09	1,90	0,25	74,00	13,50	10,40	137,60	0,57	0,07	0,28	6,00
6	18,99	24,52	91,91	650,81	229,30	100,05	407,82	5,69	0,34	16,36	52,10
7	23,06	33,84	67,95	559,92	164,26	53,91	383,34	4,92	0,35	17,95	31,08
8	6,50	12,96	98,25	543,91	223,70	23,51	312,45	1,59	0,16	8,00	20,16
9	18,77	24,08	81,45	597,06	295,79	69,95	329,63	3,19	0,34	37,43	53,69
10	22,35	19,96	85,50	616,48	125,86	66,74	288,53	3,00	0,19	10,89	48,00
СРЕДНЕЕ	19,93	21,46	77,37	543,46	199,60	58,39	351,62	3,48	0,28	20,10	39,46