

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 13
пос.Винодельненский


(Здоренко Г.В.)



2024 г.

**Примерное десятидневное меню питания
учащихся 5-11 классов МКОУ СОШ №13 пос.Винодельненский
2024-2025 учебный год.**

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО СОГЛАСНО:

«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий»

«Нормативной документации для предприятий общественного питания», автор – А.В. Румянцев 2002г., Москва

«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», под редакцией В.Т. Лапиной. Москва 2004г.

«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» - издательство Деги Принт, г. Москва 2005г. под

№ п/п	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества					Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	9	10		11	А	12	13	Са	Р	Мg	16	17			
1		3	6	7	8	9	10	11	А	12	13	Са	Р	Мg	16	17				
						День 8														
153	Суп картофельный с рыбной консервой	250/40	2,82	3,36	29,3	168	0,1	9,113	15			45,3	176,525	47,35	1,265					
		Брутто	Нетто																	
	Картофель	93,3	70																	
	Морковь	20	16																	
	Дук печеный	9,5	8																	
	Масло растительное	3,8	3,8																	
	консерва рыбная в масле	40	40																	
	соль	0,5	0,5																	
	лавровый лист	0,01	0,01																	
	Крупа рисовая	5	5																	
	зелень сушеная	1,8	1,7																	
	вода	200	200																	
295	Котлета рубленая из бройлер-выплат	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,056		16,875	0,12	11,925	98,438	19,575	1,001						
		Брутто	Нетто																	
295	Цыпленок бройлер охла	170	70																	
	Вода или молоко	24	24																	
	Хлеб пшеничный	16	16																	
	Масло растительное	6	6																	
	Сухари панировочные	10	10																	
	Соль	2,5	2,5																	
302	Капша расыпчатая гречневая	1/180/5	9,02	7,54	48,87	299,52	0,11	0	25,2	0,041	47,7	197,28	28,494	1,039						
		Брутто	Нетто																	
	Крупа гречневая	75,12	75,12																	
	Масло сливочное	6,3	6,3																	
	Соль	3,6	3,6																	
	Вода	342	342																	
75	Икра свекольная	1/60	1,38	4,08	9,24	79,2	0,009	2,02				11,47	18,24	88,89	0,513					
		Брутто	Нетто																	
	Свежая	57,42	43																	
	Дук печеный	12,48	10,5																	
	Томатное пюре	15	15																	
	Масло растительное	4,5	4,5																	
	Сахар	0,72	0,72																	
	ИЛИ																			
73	Икра кабачковая	1/60	1,4	4,8	8,5	8,3	0,046	16,72	0	0,036	18,68	34,61	16,26	1,58						

