

Утверждаю:

Директор МБОУ «Новотимошкинская ООШ»

Н.М.Сандимиров

Приказ № 105 от 1 09 2022

**Примерное двенадцатидневное меню для организации питания в школьной столовой
МБОУ «Новотимошкинская ООШ» (осенний – зимний период) 5-9 клас**

рецепт	блюда и продукты	выход	белки	жиры	углеводы	К/кал	Ca	Mg	Fe	C
<u>Первый день</u>										
Завтрак										
	Каша пшеничная (вязкая) на молоке	250	3,53	7,18	44,57	250,3	130,35	101,2	1,45	1,27
	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаная	40	2		19	84				
Обед										
	Макароны изделия отварные	180	150	2,9	21,03	193,5	5,59	1,01	0,51	0
	Мясо тушенное (из говядины)	75/75	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	2,8	1,54
	Салат из бел капусты	60	0,78	11,94	3,67	36	16,98	6,5	0,27	6,25
	Компот из с/фр витаминами	200	0,59	0	28,22	116				
	Хлеб пшеничная, ржаная	40	2		19	84				
	Всего					1024				
<u>Второй день</u>										
ЗАВТРАК										
	Булочка с повидлом	80	3,19	10	45,59	138,5	14,65	0,67	0,5	0,03
	Каша рисовая вязкая молочная	250	2,83	5,98	41,67	262,8	123,11	47,1	0,54	1,24
	Чай с молоком	200	2,08	1,6	12,9	39,1	72	33	0,01	0,71
Обед										
	Суп с макаронными изделиями	300	1,42	3,07	9,18	101	19,05	3,62	0,4	1,11
	Салат из свеклы отварн. с зел.гор.	150	2,14	7,64	0	127,3	0,03	14,25	0	3,44
	Хлеб пшеничная, ржаная	40	2		19	84				
	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0	0	0	0
	Всего					809,6				
<u>Третий день</u>										
ЗАВТРАК										
	Каша пшеничная (вязкая) на молоке	205	3,53	7,18	44,57	250,3	136,35	101,2	1,45	1,26
	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0	0	0	0
	Хлеб пшеничная, ржаная	40	2		19	84				
ОБЕД										
	Картофельное пюре	180	1,24	4,09	0,85	128,3	40,59	15,19	1,01	5,62
	Котлеты (говяжьи)	100	4,2	4,37	10,22	166,7	24,89	6,49	1,11	0,1
	Салат из моркови с сахаром	60	0,516	2,132	4,45	50	23,302	2,468	0,16	13,4
	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0	0	0	0

	ЗАВТРАК									
304	Плов с птицей	280	13,1	10,2	36,14	373,3	29,83	15,15	1,2	1,24
959	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	189,4	105,3	1,15	1,94
	Хлеб пшеничная ржаная	40	2		19	84				
	ОБЕД									
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,36	4,05	20,53	234,24	174,52	101,6	0,4	0,16
33	Салат из свеклы отварной	150	2,14	7,64	0	127,28	0,03	14,25	0	3,44
943	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,98	56,85	0	0	0	0
	Хлеб пшеничная ржаная	40	2		19	84				
	ВСЕГО					1101				
	<u>Десятый день</u>									
	ЗАВТРАК									
304	Рис отварной	180	1,7	7,69	37,38	145,95	1,55	5,17	0,43	0
943	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,98	56,85	0	0	0	0
	Хлеб пшеничная. ржаная	40	2		19	84				
	ОБЕД									
197	Рассольник ленинградский	300	2,72	3,01	5,03	113,34	55,4	20,05	1,32	8,89
943	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,98	56,85	0	0	0	0
38	Салат из моркови с сахаром	60	0,516	2,132	4,45	50	23,3	10,85	2,47	0,16
	Хлеб пшеничная ржаная	40	2		19	84				
	ВСЕГО					590,99				
	<u>Десятый день</u>									
	Завтрак									
321	Рагу овощное	200	1,52	4,6	4,74	143,05	35,35	27,15	1,66	9,05
943	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,98	56,85	0	0	0	0
	Хлеб пшеничная, ржаная	40	2		19	84				
	ОБЕД									
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,68	5,78	0,99	148,06	83,6	9,12	1,11	20,5
	Булочка с повидлом	80	3,19	10,1	45,59	138	14,65	0,64	0,5	0,03
943	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,98	56,85	0	0	0	0
	Хлеб пшеничная, ржаная	40	2		19	84				
	ВСЕГО					710,81				
	<u>Одиннадцатый день</u>									
	Завтрак									
312	Картофельное пюре	180	1,24	4,09	0,85	128,32	4,59	15,19	1,01	5,62
	Рыба отварная	120	27,45	17,98	0,11	177	20,54	7,31	0,77	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,98	56,85	0	0	0	0
	Хлеб пшеничная, ржаная	40	2		19	84				
	ОБЕД									
306	Суп картофельный с бобовыми	300	7,61	3,03	14,65	157,2	56,34	23,5	1,08	4,39
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	16,98	46,98	6,05	0,27
368	Кисель	200	0,4	0,37	156	22	6	18	0	0
	Хлеб пшеничная ржаная	40	2		19	84				
	ВСЕГО					745,37				

<u>Двенадцатый день</u>										
Завтрак										
175	Каша рисовая вязкая молочная	250	2,83,	5,98	41,67	262,84	123,11	47,1	0,54	1,24
	Булочки с повидлом	80	3,19	10,1	45,59	138	14,65	0,64	0,5	0,03
943	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,98	56,85	0	0	0	0
	ВСЕГО	270	4,53	2,25	52,72	220,5	19,65	16,87	1,37	0,06
						678,19				
СМЕННЫЕ БЛЮДА										
	Рыба запеченная под молочным соусом	120	43,98	24,09	7,7	126,68	90,77	54,21	1,23	1,04
255 608	котлеты, биточки, шницели из говядины	100	4,2	4,37	10,22	166,72	24,89	6,49	11,11	0,1
470	Борщ с капустой и картофелем	300	5,34	7,47	5,76	202,24	121,7	24,2	1,63	16,1
436	жаркое по домашнему	280	12,16	7,35	0,51	407,76	36,88	24,17	3,3	0,48
286	тефтели	100	6,25	15,71	16,97	218,27	18,33	2,7	1,45	1,65
	Чай с лимоном	200	0,48	0,1	12,27	59,16	2,8	0,84	0,04	1,78
	зеленый горошек	50	1,26	0,07	5,6	30	11	2,4	0,28	2
45	винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85

Составили:

Гл. Павлива А. И. - ответств. по питанию;
 Лекс. Магдюкова Н. Н. - повар;
 Лекс. Тискарева Н. П. - повар;
 Пов. Степанова А. В. - завар.
 Б. Бикмурзина О. Т. - председатель профкома;
 Пов. Яковлева Т. Т. - воспитатель.