

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ "Новогафаровская ООШ"

_____ /Кручева А.Р./

" ____ " _____ г

Десятидневное МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ для организации питания обучающихся МОБУ "Новогафаровская ООШ" от 11 до 15 лет													
№ ре,це птур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле,вод ы, г	Энерг, ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
301	Каша молочная ячневая/	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	ИТОГО:	450	10,22	10,28	65,09	436,34	327,21	55,06	287,65	1,66	0,2	2,39	36,73
2 ДЕНЬ													
688	Макаронные изделия отварные	200	11,04	9,04	52,9	336,9	9,72	42,24	74,34	2,22	0,12	0	42
	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
	ИТОГО:	450	12,9	11,5	95,2	585,4	56,76	66,78	160,94	3,02	0,22	0	42,08
3 ДЕНЬ													
249	Рыба, запеченная с овощами	75/50	13,07	4,37	2,57	102	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56
	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0
694	Пюре картофельное	200	6,12	9,6	40,9	274,5	73,96	55,5	173,2	2,02	0,28	36,34	51
	ИТОГО:	450	19,85	14,93	78,38	565,85	133,1	99,04	404,5	4,21	0,44	36,51	107

4 ДЕНЬ													
403	Плов из птицы	25/200	25,5	25,2	45,1	513	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	250	26,16	26,16	80,01	702,35	64,14	65,04	240,9	3,39	0,14	1,01	48
5 ДЕНЬ													
439	Рагу овощное	200	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0
	ИТОГО:	450	14,93	23,12	37,56	457,28	133,24	37,04	302,1	4,14	0,18	0,25	345
6 ДЕНЬ													
301	Каша молочная рисовая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	ИТОГО:	450	10,22	10,28	65,09	436,34	327,21	55,06	287,65	1,66	0,2	2,39	36,73
7 ДЕНЬ													
307	Котлеты куриные	75/50	9,7	13,92	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
336	Гречкой отварная	100	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5
	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
	ИТОГО:	350	4,64	8,94	76,82	462,03	69	68,53	206,19	2,53	0,33	31,5	31,58
8 ДЕНЬ													
245	Котлеты рыбные	75	13,52	0,52	0,25	60	11,4	9	120,5	0,41	0,05	0,45	6
833	Соус красный основной	50	0,23	0,67	1,83	14,2	2,12	1,6	3,95	0,06	0,01	0,48	0
694	Рис отварной	120	4,09	3,25	33,7	180,6	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0
	ИТОГО:	590	5,66	5,56	87,1	464,05	92,16	62,98	304,49	6,4	0,341	24,88	0,04
9 ДЕНЬ													
943	Кофе сладкий с молоком	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
439	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	75/200	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345

	ИТОГО:	250	14,93	23,12	37,56	457,28	133,24	37,04	302,1	4,14	0,18	0,25	345
<i>10 ДЕНЬ</i>													
833	Соус красный основной	50	0,23	0,67	1,83	14,2	2,12	1,6	3,95	0,06	0,01	0,48	0
688	Макаронные изделия отварные	200	11,04	9,04	52,9	336,9	9,72	42,24	74,34	2,22	0,12	0	42
	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0
	ИТОГО:	500	11,93	10,67	89,64	540,45	30,88	61,38	119,89	3,48	0,21	0,48	42
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	4190	131,4	144,56	712,45	5107,37	1366,9	607,95	2616	34,63	2,441	99,66	1034,16
	ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА	419	13,14	14,456	71,245	510,737	136,69	60,795	261,6	3,463	0,2441	9,966	103,416

Примечание:

- согласно п, 9,3 СанПиН 2,4,5,2409,08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
- согласно п,п, 9,3 и 9,4 СанПиН 2,4,5,2409,08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С,витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой, Препарат вводят в компоты, кисели и т,п, после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией, Витаминизированные блюда не подогревают,