

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ

«Средняя общеобразовательная школа
с. Большая Ивановка имени Героя
Советского Союза Р.Д. Коннова»
С.Ю. Галета



« 9

Примерное 10-дневное меню

МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Большая Ивановка имени Героя Советского Союза В.Д. Коннова »
Начальная школа (1-4 классы)

Используемая литература: «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд в кулинарных изданий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»,

ООО Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2018, составитель профессор Перевалов А.Я., доцент Тапешкина Н.В.

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

УНИТАРНЫЙ ОБЪЕДИНЕННЫЙ
 ЧУВШЕ СРЕДНЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
 ШКОЛЫ ГОРОДА ИЛИННИЙСКИЙ
 АДРЕС: 404000, ЧУВША, ГОРОД ИЛИННИЙ
 УЛ. С. ПУШКИНА, Д. 10
 Т. 81-23-11-001, Ф. 81-23-11-002

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12-17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД																
26	Салат из отварной свеклы	100	100	1,4	6,1	7,6	91,0	0,02	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3	
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	10,47	11,76	7,65	178,5	0,08	15,18	36,54	3,09	58,2	118,02	33,33	1,6	
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	7,5	7,68	13,1	231,4	1,18	0	32,0	0,56	18,82	179,06	118,28	4,0	
367	Птица в соусе томатном	100	100	16,9	18,3	3,8	247,0	0,04	1,3	115,7	0,7	29,6	83,0	21,7	1,52	
*	Хлеб пшеничный	70	70	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0	
495	Компот из смеси с/ф	200/10	200/10	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	
Итого:				40,47	43,94	78,45	961,9	1,43	24,38	184,24	8,25	164,12	542,98	240,41	10,11	

День: ЧЕТВЕРГ
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЕВОЛЖСКИЙ ЦЕНТР
 ПОСРЕДСТВАМИ РАЦИОНАЛЬНОГО
 ПИТАНИЯ»
 404 442 104 274 37531111112
 404 442 104 274 37531111112
 404 442 104 274 37531111112

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		7-10 лет	12-17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ОБЕД																
2	Салат «Витаминный»	100	100	1,3	6,2	6,1	85,0	0,04	13,3	0	2,9	35,5	32,6	20,5	1,02		
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	10,47	11,76	7,65	178,5	0,08	15,18	36,54	3,09	58,2	118,02	33,33	1,6		
376	Рагу из птицы	200	200	17	21	14	313	0,14	8,7	61,0	3,3	31,0	153,0	43,0	2,3		
495	Компот из смеси с/ф	200/10	200/10	0,6	0,1	20,1	84,5	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
	Хлеб пшеничный	70	70	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0		
	Итого:			32,97	39,06	74,05	791,0	0,37	38,0	97,54	10,49	157,6	409,82	144,23	6,61		

Частное предприятие «СЭВЕР-ОБСЕРВЭТ»
 МЕЖДУНАРОДНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ПАРТНЕРСТВО
 ШКОЛЫ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
 Институтский пр. 109/102/104/105
 105040, Москва, Россия
 Тел: +7 (495) 707-1111
 E-mail: info@sever-observet.ru

День: СРЕДА
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-10 лет	12-17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
																лет	
ОБЕД																	
128	Суп гороховый на мясном бульоне	250	250	17,55	10,77	20,16	247,8	0,33	1,5	60,54	0,63	69,84	177,0	53,07	3,89		
256	Макаронные изделия отварные	200	200	7,4	7,4	39,42	253,8	0,07	0	45,8	1,12	18,4	60,5	11,82	1,4		
367	Птица в соусе томатном	120	120	16,9	18,3	3,8	247,0	0,04	1,3	115,7	0,7	29,6	83,0	21,7	1,52		
495	Булочка ванильная	50	50	5,8	5,4	27,3	181,0	0,09	1,3	32,4	0,7	41,8	72,3	16,4	0,76		
	Хлеб пшеничный	70	70	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0		
	Компот из смеси с/ф	200	200	0,60	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
	Итого:			51,85	41,97	136,98	1143,6	0,64	4,3	254,44	4,35	192,54	499,0	150,39	9,26		

