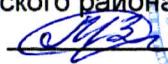


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Шуйской ОШ
Вяземского района Смоленской области

З.Д. Мирончук



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 2022 – 2023 учебный год

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя первая							
ДЕНЬ 1- понедельник							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	200
	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	710	26,41	21,05	97,97	706,45	
ДЕНЬ 2- вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,25	290
	Гречка отварная	150	8,63	6,09	38,64	243,75	302
	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,30	97,58	699
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
Итого:	750	36,49	30,27	119,8	825,53		
ДЕНЬ 3- среда							
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Жаркое по-домашнему	80/150	7,33	12,30	14,91	284,60	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
Итого:	790	15,11	19,9	92,42	696,69		
ДЕНЬ 4- четверг							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Шницель рыбный натуральный	90	13,59	4,41	9,23	130,50	511
	Макаронные изделия отварные	150	13,16	14,03	86,90	504,77	309
	Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60	648
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
Итого:	740	32,13	24,37	260,02	905,57		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя первая							
ДЕНЬ 5- пятница							
Обед	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	67
	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	202
	Печень свиная тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00	261
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	692
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого :	810	23,61	25,35	85,92	685,19	
Неделя вторая							
ДЕНЬ 6- понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Рыба тушёная в томатном соусе	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	486
	Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	181,50	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого :	800	26,85	23,86	97,1	717,25	
ДЕНЬ 7- вторник							
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,25	290
	Рис отварной	150	3,60	4,32	37,53	203,55	302
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	810	32,38	32,31	103,71	854,09	
ДЕНЬ 8- среда							
Обед	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	197
	Печень по-Строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Макаронные изделия отварные	150	13,16	14,03	86,90	504,77	309
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	755	37,16	31,8	154,47	991,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя вторая							
ДЕНЬ 9 - четверг							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Котлета рубленая из птицы	110	15,30	29,40	15,46	388,0	295
	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	321
	Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60	648
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	760	23,85	44,26	85,68	826,55	
ДЕНЬ 10- пятница							
Обед	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	67
	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,70	321
	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,30	97,58	699
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
Итого:	810	30,71	25,97	99,42	682,36		
Итого за 10 дней		7735	284,7	277,62	1196,51	7889,51	
Среднее за 10 дней		773,5	28,47	27,762	119,651	788,951	

Примечание:

- согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
- 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 с аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15° С (для компота) и 35° С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают