

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Забайкальскому краю в городском
округе «Посёлок Агинское»
Ракшаева Б.З.

«__» ____ 20__ г.

МБОУ Степнинская ООШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Корнева И.Н.

2023 г.

Примерное десятидневное меню
школьной столовой для питания детей
Возрастная категория с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
						1 день									
304	Плов из птицы	200-250	25,38	11,25	44,61	242,32	0,08	1,26	60,0	56,38	249,13	59,38	2,74		
1	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0	0	13,02	41,58	17,53	0,80		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40		
	Итого:		26,03	11,7	83,51	326,93	0,16	1,26	60,0	75,4	290,71	76,91	3,94		
						2 день									
688	Макароны отварные	180-230	7,36	6,02	35,26	124,60	0,08	0	28,00	6,48	49,56	28,16	1,48		
223	Соус томатный	50	0,7	3,101	4,2	49	0,021	1,4	0	3,5	0	0	0,21		

286	Тефтели мясные	100-120	11,78	12,91	14,90	●123,00	0,07	1,13	51,0	57,80	141,40	28,40	1,27
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0	0,18
1	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0	0	13,02	41,58	17,53	0,80
	Итого:		20,33	22,481	104,02	447,41	0,261	3,61	79,0	87,2	236,14	74,09	3,94
						3 день							
694	Пюре картофельное	180-230	4,08	6,40	27,29	183,00	0,18	24,22	34,00	49,30	115,46	37,00	1,34
637	Котлета мясная	100-120	15,55	11,55	15,70	128,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
223	Соус томатный	50	0,7	3,101	4,2	49	0,021	1,4	0	3,5	0	0	0,21
1	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0	0	13,02	41,58	17,53	0,80
291	Кисель	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0	0	0,006
	Итого:		20,78	21,501	92,09	493,36	0,381	25,77	62,75	110,05	323,42	86,66	3,856
						4 день							
679	Каша гречневая	180-230	9,94	7,48	47,78	107,26	0,24	0	0,02	17,30	278,0	90,0	5,26
223	Соус томатный	50	0,7	3,101	4,2	49	0,021	1,4	0	3,5	0	0	0,21
637	Курица отварная	100-120	16,88	10,88	0	125,00	0,03	0	16,0	31,20	114,4	16,0	1,44
1	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0	0	13,02	41,58	17,53	0,80

943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40
	Итого:		28,17	21,911	90,88	365,87	0,371	1,4	16,02	71,02	433,98	123,53	8,11
						5 день							
336	Картофель тушеный с курицей	200-250	4,91	14,07	34,07	190,07	0,207	18,98	0	37,16	0	0	2,28
1	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0	0	13,02	41,58	17,53	0,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40
	Итого:		5,56	14,52	72,97	274,68	0,287	18,98	0	56,18	41,58	17,53	3,48
						6 день							
304	Плов из птицы	200-250	25,38	11,25	44,61	242,32	0,08	1,26	60,0	56,38	249,13	59,38	2,74
1	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0	0	13,02	41,58	17,53	0,80
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
	Итого:		29,35	15,42	95,0	444,13	0,20	2,56	60,01	191,40	380,71	90,91	4,10
						7 день							
694	Пюре картофельное	180-230	4,08	6,40	27,29	183,00	0,18	24,22	34,00	49,30	115,46	37,00	1,34
1	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0	0	13,02	41,58	17,53	0,80
291	Кисель	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0	0	0,006

223	Соус томатный	50	0,7	3,101	4,2	49	0,021	1,4	0	3,5	0	0	0,21
637	Котлета мясная	100-120	15,55	11,55	15,70	128,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
	Итого:		20,78	21,501	92,09	493,36	0,381	25,77	62,75	110,05	323,42	86,66	3,856
						8 день							
688	Макароны отварные	180-230	7,36	6,02	35,26	124,60	0,08	0	28,0	6,48	49,56	28,16	1,48
223	Соус томатный	50	0,7	3,101	4,2	49	0,021	1,4	0	3,5	0	0	0,21
286	Тефтели мясные	100-120	11,78	12,91	14,90	123,00	0,07	1,13	51,0	57,80	141,40	28,40	1,27
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0	0,18
1	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0	0	13,02	41,58	17,53	0,80
	Итого:		20,33	22,481	104,02	447,41	0,261	3,61	79,0	87,20	236,14	74,09	3,94
						9 день							
194	Каша рисовая рассыпчатая	180-230	7,82	5,98	1,21	156,23	0,094	0	0,75	12,45	134,73	43,38	2,15
223	Соус томатный	50	0,7	3,101	4,2	49	0,021	1,4	0	3,5	0	0	0,21
637	Курица отварная	100-120	16,88	10,88	0	125,00	0,03	0	16,0	31,20	114,40	16,0	1,44
1	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0	0	13,02	41,58	17,53	0,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40

	Итого:		26,05	20,411	44,31	414,84	0,225	1,4	16,75	66,17	290,71	76,91	5,00
						10 день							
336	Картофель тушеный с курицей	200-250	4,91	14,07	34,07	190,07	0,207	18,98	0	37,16	0	0	2,28
1	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0	0	13,02	41,58	17,53	0,80
291	Кисель	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0	0	0,006
	Итого:		5,36	14,52	78,97	322,68	0,287	18,98	0	50,66	41,58	17,53	3,066