

Утверждаю
И.о. директора МКОУ СОШ № 4 пгт Песковка
Омутнинского района Кировской области

/Г.С.Зайлер/
«09» января 2023 г.

Десятидневное меню
МКОУ СОШ № 4 пгт Песковка Омутнинского района
Кировской области

Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 5 по 11 класс
Рецептуры сборника технологических нормативов,
рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
с 1994г. по 2011г., ТТК.

День недели: Понедельник
Неделя первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
205/2004	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	281
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,9	32,8	191
54-2ru	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5
	Итого за день	485	22,25	25,65	66,65	548,3

День недели: Вторник

Неделя первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
451/2004	Котлеты,биточки,шницели	80	14,5	13,9	13,2	235,6
520/2004	Пюре картофельное	150	3,08	4,91	19,99	183,3
54-2ru	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5
	Итого за день	465	19,4	19,16	51,54	450,2

День недели: Среда

Неделя первая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
79/2004	Суп-пюре картофельный протертый с гренками	250/30	4,24	5,92	22,4	201
	Булочка	100	8,3	6,4	52,7	306
639/2004	Компот из смеси фруктов	200	0,0	0,0	18,2	71,8
	Итого за день	580	13,6	13,8	98,9	578,8

День недели: Четверг

Неделя первая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,3	4,4	6,7	72,8
	Бутерброд с сыром	40/20	4,1	17,0	24,3	269
54-2ru	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5
	Итого за день	555	7,5	22,8	50,9	436,3

День недели: Пятница
Неделя первая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
192/2001	Плов из курицы	200	18,4	23,3	32,1	415,2
54-2ru	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5
	Итого за день	435	20,25	23,65	50,45	491,5

День недели: Понедельник

Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
205/2004	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	281
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,9	32,8	191
638-2004	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0,1	18,4	75,8
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5
	Итого за день	475	22,45	25,75	78,55	597,3

День недели: Вторник
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
302/2004	Каша рисовая с маслом	200/10	5,9	8,1	40,9	262,2
	Сдоба Выборгская	75	5,0	3,8	42,7	228,7
	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
692/2004	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	59,1	59,1
	Итого за день	510	15,6	15,4	111,3	644

День недели: Среда
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
79/2004	Суп-пюре картофельный протертый с гренками	250/30	5,3	7,4	28,0	201
	Яблоко	180	0,7	0,0	20,3	82,8
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20,0	76
	Итого за день	660	6,0	7,4	68,3	359,8

День недели: Четверг
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,3	4,0	9,2	77,6
	Сдоба обыкновенная	100	7,6	6,1	52,7	306
631/2004	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5
	Итого за день	585	11,07	11,55	93,25	520,5

День недели: Пятница
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
492/2004	Плов из курицы	250	23	29,2	40,2	519
54-2гн	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	035	11,85	49,5
	Итого за день	435	20,25	23,65	50,45	491,5

Энергетическая ценность 10-дневного меню

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
За 10 дней	158,37	188,81	720,29	1067,47
За 1 день	15,83	18,88	72,02	106,73