

Утверждаю
И.о. директора МКОУ СОШ № 4 пгт Песковка
Омутнинского района Кировской области
_____/Г.С.Зайлер/
«9» января 2023 г.

**Десятидневное меню детей мобилизованных граждан
МКОУ СОШ № 4 пгт Песковка Омутнинского района
Кировской области**

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

II - смена

День недели: Понедельник

Неделя первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порци(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	C
	Обед								
135/2004	Рассольник ленинградский	250/10	1,75	4,1	10,7	88	15,0	22,5	6,6
205/2003	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	281	22,0	22,69	0,39
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,9	32,8	191	108,57	7,55	0,0
42/2004	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,8	4,5	9,6	86,1	47,1	16,3	19,5
638/2004	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Яблоко	130	0,52	-	14,69	59,8	20,8	11,7	16,9
	Итого за день	990	29,29	35,07	140,39	944,5	259,57	116,08	43,79

День недели: Вторник

Неделя первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порци(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Обед		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
37/2004	Салат из сырых овощей	100	0,8	6,0	4,2	73,3	17,5	14,7	6,0
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	3,6	31,5	201,2	32,6	39,8	4,65
451/2004	Котлеты,биточки,шницели	100	18,2	17,4	16,5	294,6	30,0	20,0	0,09
520/2004	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	19,99	183,3	35,59	28,4	10,3
631/2004	Компот из свежих плодов	200	0,8	0	23	68	6,03	3,13	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Пирожок с капустой и яйцом	60	6,0	5,4	32,7	200	-	-	-
Итого за день		910	40,2	38,38	152,59	1129,0	128,42	116,43	22,64

День недели: Среда
Неделя первая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порци(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Обед		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
39/2003	Салат «Школьный»	100	1,5	7,3	6,3	97,5	36,4	23,9	5,8
79/2004	Суп-пюре картофельный протертый с гренками	250/30	5,3	7,4	28	201,2	68,3	32,4	6,0
451/2004	Котлеты, биточки, шницели	100	18,2	17,4	16,5	294,6	30,0	20,0	0,09
297/2004	Рис отварной	150	3,5	3,9	36,7	200	4,56	24,94	0,0
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	18,2	71,8	8,1	1,7	0,29
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Яблоко	130	0,52	-	14,69	59,8	20,8	11,7	16,9
	Итого за день	1010	32,54	37,07	145,09	1033,5	174,86	125,04	29,08

День недели: Четверг

Неделя первая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порци(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	C
	Обед								
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,6	5,5	8,7	91,0	31,8	19,08	12,0
462/2004	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	281	22,0	22,69	0,39
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,6	37,8	240	4,56	24,94	0,0
54-2з	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	6
54/3хн	Компот из чернослива	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	820	29,22	33,67	108,20	805,10	79,54	85,51	18,39

День недели: Пятница
Неделя первая

[illegible]

День недели: Понедельник
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порци(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Обед		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
37/2004	Салат из сырых овощей	100	0,8	6,0	4,2	73,3	17,5	14,7	6,0
132/2004	Рассольник ленинградский	250/10	2,1	5,2	15,3	119,5	15,0	22,5	6,6
205/2004	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	281	22,0	22,69	0,39
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,9	32,8	191	9,42	7,55	0,0
638-2004	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Сок	200	0,5	-	11,7	94	16	10	4
	Итого за день	1060	28,62	37,67	136,6	997,4	126,02	112,78	17,39

День недели: Вторник
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порци(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	C
	Обед								
135/2004	Суп из овощей	250/10	1,75	4,1	10,7	88	21,3	20,5	8,5
451/2004	Котлеты, биточки, шницели	100	18,2	17,4	16,5	294,6	30,0	20,0	0,09
520-2004	Капуста тушеная	150	3,24	4,08	14,46	105,83	77,56	29,44	24,71
3	Помидор свежий порционно	100	0,6	0,0	4,2	24	3,5	20	25
613/2004	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,2	0,1	17,2	68	39,4	24,94	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	860	27,51	26,75	87,76	689,03	178,46	125,28	58,7

День недели: Среда
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порци(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	С
	Обед								
5-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,0	8,8	6,8	111,8	20,0	16,1	3,7
79/2011	Суп-пюре картофельный протертый с гренками	250/30	5,3	7,4	28	201,2	68,3	32,4	6,0
388/2004	Котлеты или биточки рыбные	100	15,8	10,6	15,2	221,2	30,85	19,76	0,2
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,6	37,8	240	4,56	24,94	0,0
648-2004	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,0	0,0
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Яблоко	130	0,52	-	14,69	59,8	20,8	11,7	16,9
	Итого за день	1010	34,74	33,47	147,19	1018,6	151,69	115,3	26,8

День недели: Четверг

Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Обед		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,5	5,0	7,6	82,5	48,0	14,5	26,7
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,6	5,0	11,5	97	28,9	20,9	7,9
159/2003	Зрaзa школьная	100	14,0	17,7	13,1	269	48,9	26,74	0,42
520/2004	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	19,99	138,33	35,59	28,4	10,37
631/2004	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	1,6
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	860	23,9	33,78	94,09	763,43	174,12	104,07	46,99

День недели: Пятница
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порци(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	C
	Обед								
15/2010	Салат из помидор и огурцов	100	0,98	6,1	3,7	74,2	18,6	16,2	16,7
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,6	5,5	8,7	91,0	31,8	19,08	12,0
492/2004	Плов из курицы	250	23	29,2	40,2	519	25,19	47,13	0,76
636-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	18,2	71,8	8,1	1,7	0,29
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Сдоба выборгская	75	5,0	3,8	42,7	228,7			
	Итого за день	935	34,1	45,67	138,2	1093,3	90,39	94,51	29,75

Энергетическая ценность 10-дневного меню
II- смена

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Б	Ж	У		Ca	Mg	C
За 10 дней	385,4	353,3	1137,4	8890,0	1304,8	1064,38	326,9
За 1 день	38,5	35,3	113,7	889,0	130,4	106,4	32,7

