

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Саянская СОШ" /А.Д.Галсанова /

10-ти дневное меню на 2023 - 2024 учебный год (возрастная категория 7-11 лет)

Наименование: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва 2017

Четвертый

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Вода		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		пищевые волокна, г	зола, г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				ккал.
			общ.	жив.	общ.	раст.	моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	В2	Са	Р	Мg	Fe				
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	214,8	8,45	6,53	8,28	0,33	13,13	2,48	10,65	1,8	3,53	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78		
241	Мясо отварное (говядина)	90	50,52	14,04	13,74	11,24	0,02	1,76	0,28	1,47	0,09	1,92	0,03	0,01	10,1	0,07	23,19	114,36	15,43	1,86	163		
246	Капуста тушеная	150	92,5	4,35	0,18	12	0,17	33,21	24,75	8,46	4,8	3,15	0,06	32,4		1,65	113,7	89,25	42,9	3,45	258,24		
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26	25,89	0,11	0,11	1	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11		
пр	Хлеб пшеничный йодированный	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	7,14		
428	Булочка школьная	60	23,28	5,01		1,92	1,92	26,91	10,15	24,18	2,01	0,87	0,09			0,04	13,5	46,1	19,4	0,88	145		
	ИТОГО		560,9	38	23,23	34,41	3,41	115,5	64,18	58,73	9,8	10,92	0,34	40,62	25,1	3,03	322,27	562,62	159,24	9,77	859,27		



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Саянская СОШ" / А.Д.Галсанова /

10-ти дневное меню на 2023 - 2024 учебный год (возрастная категория 7-11 лет)

Наименование: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна, Москва 2017

Шестой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Вода	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г			Золь, г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ккал.		
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал	пищевые волокна		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	227,70	1,83		4,90	4,90	11,75	9,63	2,13	2,33	1,53	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18					98,40
309	Макаронные отварные с маслом	150	106,40	5,10		7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06		1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	0,75					201,90
246	Гуляш из отварного мяса (говядина) в томатном соусе	90	57,27	9,47	8,93	9,20	0,07	3,00	1,80	1,20	0,53	0,53	0,07	3,73	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53						132,67
376	Чай с сахаром	200	199,10	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13						40,00
пр	Хлеб ржаной	40	14,10	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						91,96
338	Яблоки свежие	100	65,30	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,38	0,02	7,50	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65						33,30
	ИТОГО		669,87	19,47	8,93	22,34	13,21	79,83	29,66	50,18	9,19	4,15	0,24	21,80	0,00	5,33	96,65	206,64	76,25	8,48					598,23



УТВЕРЖДАЮ:

Директор, МАОУ "Саянская СОШ" /А.Д.Галанова /

10-ти дневное меню на 2023 - 2024 учебный год (возрастная категория 7-11 лет)

Наименование: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельная, Москва 2017

седьмой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Вода	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		пищевые волокна, г	зола, г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ккал.
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe			
45	Салат из св.капусты с морковью	100	81,50	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	1,73	0,82	0,02	24,43				2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	94,12
119	Суп гороховый	250	213,80	7,50		3,25	3,25	17,25	3,50	13,75	4,25	4,00	0,15	1,00				1,00	82,5	327,50	47,50	2,25	153,90
278	Тефтели мясные	90	50,27	6,93	4,60	7,47	0,27	11,07	2,53	8,53	2,80	1,47	0,05	1,60	23,33		0,40	32,13	163,67	21,80	3,00	139,20	
304	Рис отварной	150	102,40	3,67	0,07	5,42	0,53	36,67	0,40	36,27	1,54	0,27	0,03	2,00	27,00		0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11	
350	Кисель	200	171,76	0,16		0,08	0,08	27,50	21,52	5,98	0,34	0,16	0,01	24,00			0,20	8,20	9,00	4,40	0,14	111,36	
пр	Хлеб пшеничный	40	14,10	2,24	0,04	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
	ИТОГО		663,12	24,11	4,67	22,34	10,65	120,77	70,99	87,75	10,15	5,04	0,30	53,03	50,33	4,87	95,14	632,39	118,71	7,68		800,65	



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ФАНОУ "Саянская СОШ" / А.Д.Галсанова /

10-ти дневное меню на 2023 - 2024 учебный год (возрастная категория 7-11 лет)

Наименование: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва 2017

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Вода	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Золь, г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ккал.		
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe			
71	ОБЕД Нарезка из свежих огурцов	60	29,30	0,24	0,03	0,03	0,03	0,75	0,72	0,03	0,15	0,01	3,00					6,90	12,60	4,20	0,18	4,23
96	Рассольник на мясном Бульоне	250	223,80	2,20	5,20	5,20	5,20	15,58	2,08	13,50	1,53	0,15	14,30			2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	117,90	
241	Мясо отварное на томатном соусе	90	50,52	14,04	11,24	0,02	0,02	1,76	0,28	1,47	1,92	0,03	0,01	10,1	0,07	23,19	114,36	15,43	1,86	163		
302	Каша гречневая	150	93,06	8,90	4,10	2,40	39,84	1,04	38,80	7,90	1,20	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	231,86		
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	0,67	0,67	26	25,89	0,11	0,11	1	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11		
пр	Хлеб пшеничный	40	14,10	2,24	0,04	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96		
			579,18	31,40	16,55	21,28	8,76	103,69	30,97	72,71	6,48	0,45	18,64	10,10	2,89	203,77	525,42	223,19	11,32	734,06		

