

Директор МКОУ СОШ с. Филиппово

В.С.Солоницына

20 20 года.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ СОШ с. Филиппово

на осенне- зимний период для детей 7-11 лет,

составленное на основе,

**СБОРНИКА ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД и КУЛИНАРНЫХ
ИЗДЕЛИЙ**

Для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений,
учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для
несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013.



Директор школы:
2020 - 2021 учебный год

Утверждаю.
В.С.Солоницына

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевы	Ккал	С	А	Е	Са	Fe
		д	и	ы	.						
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81,6	15,4	0	2,7	33,6	0,48
102	Сосиски отварные	80	8,3	15,0	0,16	169,00	0,00	0,00	0,24	24,8	1,3
291	Вермишель отварная	150	5,6	0,7	29,0	144,9	0,02	0,00	0,8	5,7	0,8
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	60	0,00	0,00	0,00	11,0	0,3
564	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,00	0,05	0,7	9,0	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,5	87	0,00	0,00	0,07	17,5	2
	ИТОГО		23,1	30,16	102,64	775,5	15,4	0,05	4,4	101,6	5,33

Калькулятор: Лыс О.Н.Лыскова

Повар: Жвак Т.А.Жвакина

Директор школы:
2020-2021 учебный год



[Handwritten Signature]

Утверждаю.
В.С.Солоницына

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев .	Ккал	С	А	Е	Са	Fe
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,0	6,0	81,6	16,7	0,0	2,7	26,4	0,36
412	Котлета из курицы	80	12,0	8,6	7,4	150,9	0,7	0,03	0,3	30,0	0,9
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,08	253,5	0,0	0,04	0,6	14,2	4,5
443	Соус сметанный	50	1,54	10,6	3,4	115,3	0,08	0,06	0,21	42,5	0,11
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,5	0,0	0,0	28,0	1,5
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,5	87	0,00	0,00	0,07	17,5	2
	ИТОГО		26,88	33,6	97,5	797,8	18,02	0,13	3,81	158,6	9,32

Калькулятор: *[Signature]* О.Н.Лыскова

Повар: *[Signature]* Т.А.Жвакина



Утверждаю.
В.С.Солоницына

Директор школы:
2020-2021 учебный год

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жир ы	Углев .	Ккал	С	А	Е	Са	Fe
343	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,4	6,2	5,4	122,6	4,03	0,0	3,6	30,0	0,7
291	Рожки отварные	150	5,6	0,7	29,0	144,9	0,02	0,0	0,8	5,7	0,8
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	0,02	0,0	126,0	0,1
550	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139,0	0,0	0,02	0,5	15,0	0,4
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,5	87	0,00	0,00	0,07	17,5	2
	ИТОГО		27,3	13,62	90,14	572,5	5,35	0,04	4,9	194,2	3,95

Калькулятор: Лы О.Н.Лыскова

Повар: Жва Т.А.Жвакина



Утверждаю.
 Директор школы: В.С.Солоницына
 2020– 2021 учебный год

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С	А	Е	Са	Fe
6	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,66	6	3,8	72,0	11,34	0,0	2,7	18,6	0,72
345	Котлета рыбная	80	1,12	1,7	7,7	90,4	0,32	0,02	0,8	28,0	0,48
414	Рис отварной	150	3,7	6,7	33,8	204,6	0,0	0,04	0,29	5,1	0,5
456	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,8	19,41	0,8	0,006	0,08	2,9	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,00	11,0	0,3
555	Крендель сахарный	75	5,2	9,8	44,1	285,0	0,0	0,07	0,9	12	0,6
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,5	87	0,00	0,00	0,07	17,5	2
	ИТОГО		24,5	25,5	123,9	818,41	12,46	0,14	4,77	95,1	4,75

Калькулятор: Лис О.Н.Лыскова Повар: Жвак Т.А.Жвакина

