

Директор МКОУ СОШ с.п. Аушигер

Шхагапсоева Ю.Х.

19.01.2021г

Мемо

на 10 дней для организации питания детей

в возрастных группах с 7 - 11 лет в МКОУ СОШ с.п. Аушигер Черекского района

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит(с)
			Б	Ж	У		
1 день (понедельник)							
93	Суп молочный с макаронами	250	7,19	6,51	23,55	181,55	
424	Яйцо вареное	60	12,70	11,5	0,70	77	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15,00	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,64	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Банан	160	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за завтрак	730	23,36	19,01	78,12	498,11	
2 день (вторник)							
303,323	Филе куриное, зап.в духовке и каша гречневая	240	20,56	21,73	39,24	431,77	
968	Соус красный	50	0,87	3,04	5,4	52,44	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,64	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Банан	160	0	0,4	9,8	44,4	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	710	24,9	25,77	98,51	723,77	
3 день (среда)							
468,688	Биточки из говядины и макароны отварные	240	20,98	12,89	35,65	390,97	
51	Салат из свеклы с маслом (термооб)	60	0,93	0,93	8,11	44,53	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,64	66,09	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Итого за завтрак	560	24,98	16,42	87,83	629,46	
4 день (четверг)							

229,312	Филе рыбы, запеч.в духовке и пюре картофельное	240	14,30	15,69	23,67	293,09	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	600	17,77	16,69	77,84	532,65	

5 день (пятница)

244	Плов из отварной говядины	240	15,30	14,33	24,38	287,69	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью (термооб.)	60	0,87	3,04	5,4	52,44	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
389	Сок фруктовый в ндивид. упаковке	200	0,10	0,00	9,80	39,60	
	Итого за завтрак	560	19,34	17,97	68,95	506,98	

6 день (понедельник)

290,303	Грудинка тушен.в сметан.соусе и каша пшенная	240	15,41	15,28	27,48	309,08	
959	Какао с молоком	200	4,00	4,00	15,00	123,00	
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
338	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,40	9,80	44,40	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	600	22,88	20,29	77,02	588,17	

7 день (вторник)

374	Картошка по домашнему с говядиной	240	10,89	12,57	18,53	238,00	
51	Салат морковный	60	0,87	3,04	5,4	52,44	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
389	Сок фруктовый в ндивид. упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Итого за завтрак	560	14,93	16,21	63,10	465,20	

8 день (среда)

395	Тефтели из говяд. и картоф. пюре	240	13,95	19,22	32,41	358,82	
61	Салат из свеклы с маслом (термообр)	60	4,83	0,27	54,38	124,22	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Итого за завтрак	560	21,85	20,09	131,16	678,20	

9 день (четверг)

291	Плов из куриной грудки	240	15,96	13,53	34,04	324	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью (термооб.)	60	0,87	3,04	5,4	52,44	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	560	19,90	17,17	83,81	571,6	

10 день (пятница)

406,218	Котлеты из кур. филе и каша греч.	240	15,30	14,33	24,38	287,69	
968	Соус красный	50	0,87	3,04	5,4	52,44	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
51	Салат из свеклы с маслом (термообр)	60	0,93	0,93	8,11	44,53	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	610	20,17	18,9	82,26	579,82	
	Итого за весь период		210,08	188,52	788,6	5772,83	
	Среднее значение за период		21	18,8	78,86	577,28	

Список литератур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях/ Под ред.М. П. Могильного В. А. Тутельяна.-М.ДеЛи плюс, 2015г.