

Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов МОУ «Чернавская школа» 2024-2025 учебный год

бе репен бенинку	Прием пишн, намменование блюля	Macen	Hamer	DEC DENIE	100.01	Знеше		Виллин	INM (MI)		Man	an show	L. PERMECE	(m (mr)
2015 1		r r	1.	ж	У	THREEMEN HERMOTTAL (MICHO)	a,	C	A		Car			
1	1	3	1	- 5	6	7	8	9	.16	- 11	12	(3	14	13
					Carri co		Man							
					Jews, sto	HEREITHINE	markii.				_			-
71	Опоши натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1.14	7.2	0.024	2.54		1.06	10.2	_10_	114	1,1
ПВ	Фрунт евения	100	0.49	0.36	12.36	56.4	0.024	6		2.4	22.0	19.2	144	2,76
TC	Сти картофельный е фатолью и	6/250 •	4,7	11,7	13,5	165,79	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,4	18,56	0,830
76	Плов по мурним	50/12:5	14.83	9,16	31,27	267,17	0,09	5/27	8.017	9.43	41,55	1534	47.18	1.73
	Напилом изэ плолов шинонинка	200	0.61	0.73	28.76	88,20	0.01	100,00		9,76	21,34	1.44	3.44	9,63
TIP	ALMO THE STREET	19	1.5	0,19	9.2	44,53	0,02			0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
1112	Жлеб рассиой ветяминизированный	63	4,34	8,7	33,7	143,02	-							-
	Merc		26,95	22,45	121,93	772,27	0,25	124,86	1,20	4,84	114,31	264,41	98,21	5,67

Сбрат или также и после (" также после — Сборные и раз уктур на пр зудуварее для обучасырного сове образовательного учренданного (Под рад. П.М. Мотильного и В. А Тупельного .- М.: Дабы, 2015. — 546°с

й рец.	рец. Прием пиши, наименование блюда по	Macea	Пише	вые вещее	tus (t)	Энерге		Витами	ны (Mr)		M	инеральны	E BELLIECT BA	(41)
обории к у		порции, г	Б	ж	,	тическая ценность (киал)	8,	(l _o	E	Ca	F	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- 11	12	13	14	15
			4.4		2-й дені	птарник Обе	1							
45	Сялят из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1,95	3,8%	36,24	ETD,U	10,26		5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ПР	Фрукт свежий	100	0.48	0,36	12,36	56,4	0,024	_6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
99	Суп из оващей е голядинов	6/250	3.29	6,19	9,15	112.75	0.076	10.37		2,16	35,54	62,28	22,31	0,99
261/332	Печень говажья, тушенияя в соусе	80/30	20,49	11,16	2.57	212,25	0,31	39.21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,42
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137.25	0,14	18,16	•	0,18	36,98	86,6	27,75	1
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	80,0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,62	-		8.25	4,38	16.57	6,29	0,21
IIP	Хлеб ржиной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	•		-	-	
	Итого		34,[1	25,51	119,18	857,04	0,595	84,9	0	14,3	153,78	252,43	107,67	27,61

Сборных технических нармативов - Сборных рецаттур на продукцию для обучающнося во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутелья на. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

М рен. по ебарин	Присч пици, напченование блюда	Масса порцин, г	Пище	выс вещее	(i) au	Энерге		Визами	mra (ver.)		M	инерильные	e nemiectna	(MI)
my 2015 r			ž»	ж	3	гическия цениость (клогд)	и,	Č	A	E	Ся	P	Mg	l'e
1	2	3	4	5	6	7	0	9	10	11	12	13	14	15
					T 1	ь среда Обед				ī				
					T 1			1				150		9.64
	Овоши ватуральные свежие (помиапры) Фрукт свежий	60	0,66	0,12 0,36	3-R дет 2,28 12,36	13,2 56,4	0,036	10,5	-	0,42	8.4	15,6	12	
IIP (1,28	13,2								
11P (Фрукт свежий	100	84,0	0.36	1 <u>.28</u> 12 <u>.36</u>	13,2 56,4	0,024	6		2.4	22,8	19,2	14,4	0,54 2,76 0,83 1,7
11P 6 88 1 FIC 1	Фрукт спежий Ши из спежей кипусты с киртофелем	100 250	1,77	8.36 4,95	1,28 12,36 7,90	13,2 56,4 89,75	0,024 0,06	6 15,78	-	2,4 2,35	22,8 49,25	19,2 49,00	14,4 22,13	2,76 0,83
ITP (Фракт спекий Ши из свежей кипусты с киртофелем Котдети домишкий	100 250 80	0,48 1,77 10,83	0,36 4,95 9,76	1,28 12,36 7,90 8,09	13,2 56,4 89,75 199	0,024 0,06 0,14	6 15,78 0,2		2,4 2,35 2,25	22,8 49,25 13,44	19,2 49,00 104,3	14,4 22,13 16,04	2,76 0,83 1,7
11P (88 FIC FIK 388	Фрукт спекий Ши из спекий кипусты с киртофелем Котлети домисикий Рагу из опощей	100 250 80 150	1,77 10,83 2,53	9.36 4,95 9,76 11,70	1,28 12,36 7,90 8,09 12,29	13,2 56,4 89,75 199 202,86	0,024 0,06 0,14 0,09	6 15,78 0,2 17,8?	0,07	2,4 2,35 2,25 2,87	22,8 49,25 13,44 53,09	19,2 49,00 104,3 64,29	14,4 22,13 16,04 23,23	2,76 0,83 1,7 0,86
11P (88 FIC 1 FK 388	Фрукт спежий Ши из спежей капусты с картофелен Котлети домисикан Рагу их овощей Напиток из плодон минповинка	100 250 80 150 200	0,48 1,77 10,83 2,53 0,68	9,36 4,95 9,76 11,70 0,28	1,28 12,36 7,90 8,09 12,29 20,76	13,2 56,4 89,75 199 202,86 88,28	0,024 0,06 0,14 0,09 4,01	6 15,78 0,2 17,87 100,00	0,07	2,4 2,35 2,25 2,87 0,76	22,8 49,25 13,44 53,09 21,34	19,2 49,00 104,3 64,29 3,44	14,4 22,13 16,04 23,23 3,44	2,76 0,83 1,7 0,86 0,63

Сборния таковических нермативая - Сборник рацантур на продукцию для о бучающихся во всех образовательных учрежданиях/ Под ред. П.М. Мотильносо и В. А Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

_	CHAIRM, SESSION CHARACTER S. MARS.	Macca	Nume	MAIS BEIGGE	rus (r)	Эмерге		Вихана	(им (мг)		М	MACDOTLAL	et nemertne	fuery
		војшин, г	Ь	X	3.	тическая ценность (ккал)	A,	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- 11	12	13	14	15
						4-и день четво Обел	epr							
71	Опони ватуральные свежие (огураы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0.3
102	Борм с къпустой, къртофиясы	250	1,80	4,92	10,93	103,75	80,05	10,68	•	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
TK	Туния из сылины	88/38	11,78	31,01	3,18	339,90	0,31	1,01	•	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43
302	Капи рассынчатая гречисамя	158	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-		0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
TK	Клоси конпентрита	280	0.1	•	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1/5	0,2
T.	Хасі писичный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	٠	0,25	4,34	16,57	6,29	0,21
	Хаеб ризной питаминим розовиный	6.5	4,34	0,7	33,1	143,87	•	-	•		•	•	•	-
	Hrace	1	Z3,47	42,97	125,99	992.33	0.62	16,63	0.00	6.18	110,93	443,18	202,87	8,93

Сорыша тажа в насына мармативов - Сборыни рацелтур на продукцию для обучающикої во всех образоватальных учрежданиях/ Под рад. П.М. Метильного и В. А Тутальнив. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

i peu.	Присм пиши, наименование блюдя	Macca	Пите	BME BEMEET	rea (r)	Энерге		Витями	ны (мг)		Mi	инеральны	е вещества	(MIC)
по Борник 2015 г		порции, г	b	Ж	ÿ	тическия пенность (мксьл)	В.,	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- 11	12	13	14	15
					5-й дені	ь пятинца Обе	Д							
TK	Салат из белокочанной капуеты с огурцом	60	0.8	1,1	3,2	23	*	0	*	-				
H	Фрукт спений	100	0,48	0,36	12.36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
102	Суп картофельный с горохом и горохом и	6/250	7.19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825		2,465	43,365	101,1	37,135	2,16
TK	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1Д5
TK	Рис мозанка	150_	3,65	5,31	36,68	209,7	0,825	•	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай е сяхаром	200	0,07	8.02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,2	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
	Хлеб расвии питаминизорованный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	•	•	-	- '	-
	Итого		27,79	20,42	138,43	844,80	0,35	12,13	0,04	9,40	117,80	331,58	106,18	7,19

СБормик техничаское нормативов - Сборнии рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждению√ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутальяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

рец. Прием пиши, наименование блюда	Macca	Пише	вые вещее	rea (r)	Энерге		Витани	ны (мг)		M	ниеральны	е веществ	п (мг)
орин у 2015	поринн, г	6	*	3	ТИЧЕСКВЯ ПЕННОСТЬ (ККВЛ)	В,	C	A	E	Cn	P	Mg	F
1 2	3	4	5	6	7	8-	9	10	11	12	13	14	1:
				6-й день п	онедельник О	бел							
71 Овощи натуряльные свежие (огурпы)	60	0.12	0.06	1.02	6	0.012	2,1		0.06	13,8	14,4	8,4	0,3
ПР Фрукт свежий	100	0,48	ñ*79	12,36	56,4	0.024	6	•	2,4	22,8	19,2	14,4	2,7
У Сун из овошей	250	1,59	4,99	9,15	93,45	0,073	10,37	•	2,32	JI, IS	49,28	20,75	0,7
ТК Полжарка из говядины	80	13,88	18.07	2.67	224	0,04	1.38	-	3.43	24_36	150,95	22,92	2.3
309 Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.44	168.45	0.06		-	0.97	4.26	37.17	21.12	L
342 Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0.012	0,9		80,0	14.18	4,4	5,14	0,95
ЦР Хлеб вшеничный	19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-		0.25	4.38	16,57	6.29	0.21
ПР Хлеб ржиной витиминин ровенный	63	4,34	0,7	33,7	143,02		-			*			
Итого		27,59	29,05	122,42	856,25	0,241	ZU, /5	0	9,36	119,23	251,57	99,02	B,40

Сборнии технических нормативов - Сборнив рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учрежданиях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

peu.	Прием пиши, пяименование блюда	Macca	Пиш	Chie nemec	TRR (T)	Эперге		Витами	ны (нг)		Me	неральные	нещества [М Е)
10 ринк 11 5 г	H BC	пораши, г	Б	Ж	y	ТИЧЕСКОВИ ВЕННОСТЬ	В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	_ 4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
42	Салат из моркови с сяхаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0.03	2,02	_	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
_	Фрунт спений	100	0.48	1.16	12.36	56.4	0.024	6	-	2,4	22.8	19.2	14.4	2,76
8 2	Борш с капустой и картофелем с голядиной	6/250	3,50	6,12	10,50	121,25	0,05	10,68	-	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44
	Разу из курицы	50/125	12,56	11,72	153	217	0,07	11,31	0,015	1,96	36,8	108_2	38,7	1,9
388	Начиток из плодов изиповинка	200	0.4-8	0.28	20,76	88.26	10,0	100,00	-	8,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб выпанчиный	19	1,5	0,19	9,2	4133	0,02	-	-	1,25	4,33	16,57	6,29	0,2
11P	Хлеб разной питаминатированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	•	-	-	-	-		-
	Hvoro	I	23,50	19,43	109,43	719,42	0.21	130,53	0.02	15,85	151,20	246,67	11215	7,3

жи техооческих нармативов - Сборини рецептур на продуждию для обучающихся во всех образовательных учреждению/ Под ред. П.М. Мотильного и В. А Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - \$44 с.

i peu.	Првем пищи, нанменование блюда	Macca	Пише	BMC BCUICC	TRR (C)	Энерге		Витами	an (Ht)		Me	неральные	вешества (MI)
#0 Бории× 2015 г	2	порини, г	Б	ж	y	тическая ценность (мкая)	8,	C	A	F	Ç.	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					8-11 де	нь среда Обед								
71	Овощи натуральные свежие (помилоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт евежий	_100	0,48	0.36	12,36	56.4	0,024	6	-	2,4	22.8	19.2	14,4	2,76
1001	Суп картофельный е пшеном и рыбой (минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	A9-71	0,1	8,78	0,001	1.33	32,47	84,59	29,9	1,62
TK	Бефетроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,44	0,73	0,413	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
382	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-		16.0	14,82	203,93	135,83	4,56
342	Компот из свежих яблак	200	0.16	0,16	27,88	114,6	0,012	0.5		0,08	14.18	4,4	5,14	0.95
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	٠	•	1,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржинай витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-		-		-
	Hroro		28,72	27,66	144,03	189,81	0,442	26,91	0,431	6,23	129,87	427,12	220,72	11.1

Сборных технических нормативов - Сборных рецептур на продуждию для обучающихся во всех образовательня х учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельина. -М.: Дели, 2015. - 544 с.

peu.	присм пиши, наименование Олюда	Масси порция, г	Пище	вые пешес	TBA (F)	Энерге		Витам	ины (мг)			1 инеральн	ые вешест:	(MT)
рник 1015 г		порции, г	Б	**	3	Тическая иенность	Ω,	С	*	2	Ca	Þ	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1 15
					9-й ден	ь четверг Обе	а							
71	Олощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.10		T					1				
		90	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,30
HP	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	U_024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,70
88	Щи из свежей кипусты с киртофелем и голядиной	6/250	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	•	2,39	49,94	62,00	23,69	1,04
229	Рыба, тушениля в томате с овошами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	20,0	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
TK	Рис отпарной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,81	275,7	0,03	-	0,04	0,39	15,17	63,95	16,34	1,55
	Кисель концентрата	200	0,1		29.2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9.5	3,6	1.6	0,2
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0.19	9,2	44,53	0,02	-	-	0.25	4,38	16,57	6,29	0,21
	Хлеб ржаной витаммининрованный	63	4,34	8,7	33,7	143,02	-	-	-		-	-	•	-
	Итого		23,49	25,83	133,99	848,3	0_203	29,01	0,45	8,01	154,96	346,91	119,24	5,973

Сворник технических нармативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательные учрежданиях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельная. -М.: Дели, 2015. - 544 с.

ред. Прием пиши, наименование блила	Масса порижи, г	Паще	nae nemec	TBQ (r)	Эмерге		Витама	HEM (MT)		M	Spinerion. W.	ie nem retni	lier)
31.5			*	,	THRECKSE UPSECKSE (NOW 2)	и,	· ·	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
				10-0 acm	ъ пятинца Об	c)							
*1 Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	***											
	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10.5		0,42	8.4	15,6	12	0.5
In addition to second	100	0.48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22.8	19,2	14,4	2,7
% Рассывания ленинговаский с гонидиной	6/258	3.72	6.38	11.98	124,75	0,18	8.38		0.13	29,84	69,73	25,74	1.10
24 Deepen to system	80	13.89	9.71	12,93	228,8	0.16	0,72	0.063	54.83	50.22	67	17.76	2.92
312 Пире картофельное	1.50	3.06	4.8	20,44	137.25	0.14	18,16		0.18	36,97	86,6	27,75	1
383 Напеток ко плодов шиновинка	200	0.68	0,28	20,76	88,20	10,0	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
- LIST RECEIPTED	19	1,5	0,13	9,2	44,53	0,02			0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
DP Xnel parasid says	63	4,34	0,7	33,7	143,02								
Moses		28,33	22,46	123,65	735,22	0,49	143,76	0,08	58,91	173,95	278,14	107_3A	9,28
Cottons to ofen		27,20	24.30	124,52	835,26	0,38	73,87	0.05	14,38	139.87	315,48	127.10	9.91
		1	1	4.6						1	2,25		

Окрани технически нервытивов - СБорыни рацилиру на продучания для обучающих за всех образовательных учреждениях/ Под рад. П.М. Мотильного и В. А Тутальных -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.