



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
«Селенгинская СОШ №1»
С.Л. Буянова

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред М.П.Могильников/Под ред М.П.Могильников-М.: ДеЛи, 2007-02-08.

Перспективное 10-дневное меню питания обучающихся с 11 лет и старше, посещающих МАОУ «Селенгинская СОШ №1» МО «Кабанский район»
Республика Бурятия

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, од. гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг.								Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C		
	День 1 (понедельник)																		
	I смена																		
№243(07)	Сосиска отварная с маслом	60/5	7,8173	10,796	27,7182	140	430,814	131,539	24,107	13,765	100,292	1,2383	32	0,13592	0,10254	1,3247	0		
№171(07)	Рис отварной	200	2,042	2,956	13,365	88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	064,14	0,7915	17	0,1089	0,0865	1,13	0		
№350(07)	Кисель	200	0,0228	0	29,1746	116,79	0,1	0,3	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	60		
	Хлеб йодированный	50	2,792	0,47	30,9	146,5													
	Кондитерские изделия	75	4,209	3,892	38,223	204,76	151,27	64,39	17,108	7,827	46,352	0,6161	25,25	0,075	0,042	0,589	0		
			16,86	18,11	139,38	696,28	594,48	704,82	68,905	43,357	210,78	2,675	74,25	0,3198	0,231	3,043	60		

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг.								Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C		
	День 2 (вторник)																		
	I смена	250/10																	
№174(07)	Каша молочная гречневая с маслом	200/10	6	11,9	55	345	42,255	144,135	93,97	27	118,5	0,428	42,5	0,0569	0,1317	0,608	0		
№379(07)	Кофейный напиток	200	0,19	0,0479	13,659	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0		
№3(07)	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/15	5,9	8,7	14,2	157	277,57	62,224	140,42	11,528	109,74	0,6323	39	0,0732	0,0633	0,5379	0		
	фрукты	150	1,5		23,6	100													
			13,59	20,647	106,459	657,827	320,79	231,60	237,79	42,928	236,48	1,9253	81,500	0,1308	0,205	1,2259			