

Согласовано  
Директор МБОУ \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Ип Черный А.В.

А.В. Черный

**Перспективное меню горячего питания учащихся 5-11 классов имеющих статус многодетной семьи**

| №             | Наименование блюд                | Выход     | Сборник    | Энерг    | Белки | Жиры   | Угле-   |
|---------------|----------------------------------|-----------|------------|----------|-------|--------|---------|
|               |                                  | В граммах | Рецептур   | Ценность |       |        | Воды    |
|               |                                  |           |            | Ккал     |       |        |         |
| 1             | 2                                | 3         | 5          | 6        | 7     | 8      | 9       |
| <b>1-день</b> |                                  |           |            |          |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                   |           |            |          |       |        |         |
| 1             | Суп лапша домашняя с курицей     | 1/300/25  | 549/2004   | 158,9    | 4,1   | 3,9    | 23,1    |
|               |                                  |           | 148/2004   |          |       |        |         |
| 2             | Хлеб пшеничный в/с               | 1/100     | Пром.пр-ва | 117      | 3,8   | 0,3    | 20,7    |
| 3             | Сыр                              | 1/25      | Пром.пр-ва | 100      | 3,8   | 4,8    | 0       |
| 5             | Кофейный напиток на молоке       | 1/200     | 637        | 134      | 3     | 2      | 29      |
|               | Итого                            | 625       |            | 509,9    | 14,7  | 11     | 72,8    |
| <b>2-день</b> |                                  |           |            |          |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                   |           |            |          |       |        |         |
| 1             | Птица отварная с соусом паровым  | 1/50/30   | 487/2004   | 244      | 22,6  | 17     | 0       |
|               |                                  |           | 583/2004   |          |       |        |         |
| 2             | Рис отварной                     | 1/150     | Табл4/2004 | 258      | 22,6  | 17     | 0       |
| 3             | Зеленый горошек                  | 1/40      | пром.пр-ва | 34       | 1,92  | 0,12   | 3,96    |
| 4             | Хлеб пшеничный в/с               | 1/50      | Пром.пр-ва | 117      | 3,8   | 0,3    | 20,7    |
| 6             | Чай с сахаром                    | 1/200     | 686/2004   | 56       | 0     | 0      | 14      |
|               | Итого                            | 520       |            | 709      | 50,92 | 34,42  | 38,66   |
| <b>3-день</b> |                                  |           |            |          |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                   |           |            |          |       |        |         |
| 1             | Суп картофельный с пшеном        | 350       | 136/1994   | 0,518    | 6,440 | 10,080 | 108,000 |
|               |                                  |           |            |          |       |        |         |
| 2             | Хлеб пшеничный в/с               | 1/100     | Пром.пр-ва | 117      | 3,8   | 0,3    | 20,7    |
| 4             | Сыр                              | 1/25      | Пром.пр-ва | 100      | 3,8   | 4,8    | 0       |
| 5             | Компот из сухофруктов, с сахаром | 1/200     | 639/2004   | 132,6    | 0,32  | 0      | 32,86   |
|               | Итого                            | 625       |            | 350,118  | 14,36 | 15,18  | 161,56  |
| <b>4-день</b> |                                  |           |            |          |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                   |           |            |          |       |        |         |
| 1             | Котлеты рубленые из птицы        | 1/80      | 498/2004   | 391,47   | 25,04 | 26,62  | 12,97   |
| 2             | каша гречневая рассыпчатая       | 1/150     | 257/табл№4 | 368      | 11    | 10     | 56      |
| 3             | Икра кабачковая                  | 1/40      | пром.пр-ва | 62,8     | 0,5   | 2      | 3,25    |
| 4             | Чай с сахаром                    | 1/200     | 686/2004   | 56       | 0     | 0      | 14      |
| 5             | Хлеб пшеничный в/с               | 1/50      | Пром.пр-ва | 117      | 3,8   | 0,3    | 20,7    |
|               | Итого                            | 520       |            | 995,27   | 40,34 | 38,92  | 106,92  |
| <b>5-день</b> |                                  |           |            |          |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                   |           |            |          |       |        |         |
| 1             | Суп картофельный с пшеном        | 350       | 136/1994   | 0,518    | 6,440 | 10,080 | 108,000 |
|               |                                  |           |            |          |       |        |         |
|               | Хлеб пшеничный в/с               | 1/100     | Пром.пр-ва | 117      | 3,8   | 0,3    | 20,7    |
| 4             | Сыр                              | 1/20      | Пром.пр-ва | 80       | 3,8   | 4,8    | 0       |
| 5             | Кофейный напиток на молоке       | 1/200     | 637        | 134      | 3     | 2      | 29      |

Sheet1

|  |       |     |  |         |       |       |       |
|--|-------|-----|--|---------|-------|-------|-------|
|  | Итого | 670 |  | 331,518 | 17,04 | 17,18 | 157,7 |
|--|-------|-----|--|---------|-------|-------|-------|

| <b>6-день</b>  |                                       |            |            |        |       |       |       |
|----------------|---------------------------------------|------------|------------|--------|-------|-------|-------|
|                | <b>Завтрак</b>                        |            |            |        |       |       |       |
| 1              | Каша рисовая вязкая молочная с маслом | 1/265/5    | 284/2008   | 269    | 6,3   | 7,09  | 44,8  |
| 2              | Хлеб высший сорт                      | 1/50       | пром.пр-ва | 117    | 3,8   | 0,3   | 20,7  |
| 3              | Кофейный напиток на молоке            | 1/200      | 637        | 134    | 3     | 2     | 29    |
| 5              | Сыр                                   | 1/20       | Пром.пр-ва | 80     | 3,8   | 4,8   | 0     |
|                | Итого                                 | 540        |            | 600    | 16,9  | 14,19 | 94,5  |
| <b>7-день</b>  |                                       |            |            |        |       |       |       |
| 1              | Котлеты рубленые из птицы             | 1/80       | 498/2004   | 391,47 | 25,04 | 26,62 | 12,97 |
| 2              | Макароны отварные                     | 1/150      | 516/2004   | 168,3  | 5,5   | 5,1   | 23,5  |
| 3              | Зеленый горошек                       | 1/50       | пром.пр-ва | 34     | 1,92  | 0,12  | 3,96  |
| 4              | Хлеб высший сорт                      | 1/50       | пром.пр-ва | 117    | 3,8   | 0,3   | 20,7  |
| 5              | Чай с сахаром                         | 1/200      | 686/2004   | 56     | 0     | 0     | 14    |
|                | Итого                                 | 530        |            | 766,77 | 36,26 | 32,14 | 75,13 |
| <b>8-день</b>  |                                       |            |            |        |       |       |       |
|                | <b>Завтрак</b>                        |            |            |        |       |       |       |
| 1              | Суп лапша домашняя с курицей          | 1/300/25   | 549/2004   | 158,9  | 4,1   | 3,9   | 23,1  |
|                |                                       |            | 148/2004   |        |       |       |       |
| 2              | Хлеб пшеничный в/с                    | 1/100      | Пром.пр-ва | 117    | 3,8   | 0,3   | 20,7  |
| 4              | Сыр                                   | 1/20       | Пром.пр-ва | 80     | 3,8   | 4,8   | 0     |
| 4              | Чай с сахаром и лимоном               | 1/200/15/7 | 686/2004   | 56     | 0     | 0     | 14    |
|                | Итого                                 | 620        |            | 411,9  | 11,7  | 9     | 57,8  |
| <b>9-день</b>  |                                       |            |            |        |       |       |       |
|                | <b>Завтрак</b>                        |            |            |        |       |       |       |
| 1              | Котлеты рыбные                        | 1/80       | 364/2008   | 185    | 14,8  | 5,4   | 15,5  |
| 2              | Картофель отварной                    | 1/130      | 518/2004   | 253,06 | 3,5   | 4,5   | 23,7  |
| 3              | Огурец соленый                        | 1/40       | Пром.пр-ва | 20,2   | 0,6   | 0     | 1,3   |
| 4              | Хлеб пшеничный в/с                    | 1/50       | Пром.пр-ва | 117    | 3,8   | 0,3   | 20,7  |
| 5              | Чай с сахаром                         | 1/200      | 686/2004   | 56     | 0     | 0     | 14    |
|                | Итого                                 | 500        |            | 631,26 | 22,7  | 10,2  | 75,2  |
| <b>10-день</b> |                                       |            |            |        |       |       |       |
|                | <b>Завтрак</b>                        |            |            |        |       |       |       |
| 1              | Плов из птицы                         | 1/150/50   | 492/2004   | 258    | 22,6  | 17    | 0     |
| 3              | Помидор соленый                       | 1/50       | Пром.пр-ва | 20,2   | 0,6   | 0     | 1,3   |
| 3              | Хлеб пшеничный в/с                    | 1/50       | Пром.пр-ва | 117    | 3,8   | 0,3   | 20,7  |
| 5              | Чай с сахаром                         | 1/200      | 686/2004   | 56     | 0     | 0     | 14    |
|                | Итого                                 | 500        |            | 451,2  | 27    | 17,3  | 36    |