

Перспективное меню питания льготной категории учащихся 5-11 классов

(многодетные)

№	Потребность в пищевых веществах И энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы	Выход в граммах	Сборник рецептур	Энерг. Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- воды
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день							
Завтрак							
1.	Каша пшенная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/250/5/5	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56
2.	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3.	Сыр	1/10	Пром. Пр-ва	80	3,8	4,8	0
4.	Кофейный напиток на молоке	1/200	637	134	3	2	29
	Итого	520		600,33	18,88	16,12	88,26
2 день							
Завтрак							
1.	Птица отварная с соусом паровым	1/50/30	487/2004 583/2004	244	22,6	17	0
2.	Рис отварной	1/150	Табл4/2004	258	22,6	17	0
3.	Зеленый горошек	1/30	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
5.	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого	510		709	50,92	34,42	38,66
3 день							
Завтрак							
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250/5	161/2004	241	9	9	31
2.	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3.	Сыр	1/10	Пром. пр-ва	100	3,8	4,8	0
4.	Компот из сухофруктов с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86
	Итого	515		590,6	16,92	14,1	84,56
4 день							
Завтрак							
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	1/30	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	510		995,27	40,34	38,92	106,9
5 день							
Завтрак							
1.	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/250	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56
2.	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3.	Сыр	1/10	Пром. Пр-ва	80	3,8	4,8	0
4.	Кофейный напиток на молоке	1/200	637	134	3	2	29
	Итого	510		600,33	18,88	16,12	88,26
6 день							
Завтрак							
1.	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250/5	284/2008	269	6,3	7,9	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
4.	Сыр	1/10	Пром. пр-ва	80	3,8	4,8	0

	Итого	515		600	16,9	14,19	94,5
7 день							
Завтрак							
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	1/30	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	510		966,47	41,76	37,04	107,6
8 день							
Завтрак							
1.	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/230/10	305/2004	257,5	6,25	3	56,25
2.	Хлеб пшеничный высший сорт	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3.	Сыр	1/10	Пром. пр-ва	80	3,8	4,8	0
4.	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10/5	686/2004	56	0	0	14
	Итого	515		510,5	13,85	8,1	90,95
9 день							
Завтрак							
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	1/20	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	480		631,26	22,7	10,2	75,2
10 день							
Завтрак							
1.	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	258	22,6	17	0
2.	Помидор соленый	1/30	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
4.	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого	480		451,2	27	17,3	36