

Согласовано
Директор МБОУ

Синдирова Ольга Николаевна
Синдирова Ольга Николаевна

Утверждаю
Ип Черный А.В.
А.В. Черный

Перспективное десятидневное меню горячего питания учащихся 1-4 классов в рамках реализации поручения президента РФ

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды
1	2	3	5	6	7	8	9
1-день							
Завтрак							
1	Суп лапша домашняя с курицей	1/300/25	549/2004 148/2004	158,9	4,1	3,9	23,1
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
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	1/40	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
3-день							
Завтрак							
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
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	1/40	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
5-день							
Завтрак							
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
3	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0
4	Кофейный напиток на молоке	1/200	637	134	3	2	29
	Итого	670		331,518	17,04	17,18	157,7

Sheet1

6-день

<i>Завтрак</i>							
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

7-день

1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97
2	Макаронны 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

8-день

<i>Завтрак</i>							
1	Суп лапша домашняя с курицей	1/300/25	549/2004 148/2004	158,9	4,1	3,9	23,1
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

9-день

<i>Завтрак</i>							
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

10-день

<i>Завтрак</i>							
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