

Согласовано
Директор МБОУУтверждаю
Ип Черный А.В.

Перспективное меню питания детей из категории малоимущих семей 5-11 классов

| № | Наименование блюд | Выход В граммах | Сборник Рецептур | Энерг | Белки | Жиры | Угле- Воды |
|----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|------------------|-------|--------|---------------|
| | | | | Ценность Ккал | | | |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1-день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Суп лапша домашняя с курицей | 1/300/25 | 549/2004 | 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 | 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 |
| | 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 |
| | Итого | 670 | | 331,518 | 17,04 | 17,18 | 157,7 |
| 6-день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |

Sheet1

| | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|------------|------------|--------|-------|-------|-------|
| 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 | 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 |
| 8-день | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Суп лапша домашняя с курицей | 1/300/25 | 549/2004 | 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 | | | | | | | |
| | 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 | 1/40 | 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 | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 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 |