

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ № 6

С.А.Касягина С.А.Касягина



ПРИМЕРНОЕ
10-тидневное меню горячих завтраков
для организации питания детей
МКОУ СОШ № 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр 5-11 кл	белки	жиры	Углеводы	Энерг ценнос ккал	ВИ	ТА	МИ	НЬ	Минер- Са	льные	веще М g	ства
							В1	С	А	Е		Р		Fe
	1 день:													
488\04	Куры тушен с овощами	200	17,6	19,6	32,2	325	0,09	6,2	1,13	0,26	43,98	227,08	109	2,17
685\04	Чай с сахаром	200	0	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО:		42,45	43,3	74,25	523	1,33	8,08	0,36	2,22	154,82	245,25	80,	3,39
	2 день:													
462/04	Тефтели в т/с	100/30	18,06	22,2	19,48	284	0,06	0	0,03	7,2	16,2	119,5	24,09	1,23
508/04	Гречка отварная	180	10,8	12,1	57,1	290	0,34	0	0,05	3,21	20,68	248,95	166,5	5,59
02	Овощная нарезка	30	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	2,76	0,28	0,5
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
685/04	Чай с сахаром	200	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого:		32,45	37,0	110,43	795	0,43	7,0	1,54	13,9	52,08	354,14	206,3	9,08
	3 день:													
374/04	Рыба тушеная с овощами	100/30	18,6	27,09	23,15	340	0,1	0,48	0,1	0	128,6	73,6	19,98	2,4
520/04	Картофельное пюре	200	4,2	11,0	29,2	252	0,04	0,21	0,045	0,18	140,8	95,85	0,68	0,6
685\04	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО:		37,75	39,69	88,7	838	0,12	12,36	0,1	0,21	163,4	113,63	41,62	4,83

7 день :														
281/04	Биточки мясные паровые	100	11,64	8,99	19,34	266	0,064	0	0,02	1,34	14,5	119,57	24,1	0,12
332\04	Макароны отвар с маслом	200/10	6,8	12,2	23,6	163	0,14	0	0,05	1,2	49,14	72,07	29,5	1,18
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	170	0,048	1,56	0,032	1,648	144,0	108,0	16,8	0,072
96/04	Масло сливочное	10	0,01	8,0	0,06	77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО :		29,8	28,9	96,7	881	0,68	8,23	0,23	2,98	307,4	323,42	61,8	1,77
	5 день :													
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	184	12,2	0,87	7,28	35,07	87,53	32,24	1,61
3\04	Бутерброд с сыром	30\5\15	10,8	12,34	21,3	167	0,09	12,5	0,13	0,2	164,4	133,9	27,34	1,38
685\04	Чай с сахаром	200	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
	ИТОГО :		19,45	18,84	73,55	470	184,1	31,48	1,0	7,62	212,77	239,45	69,22	4,72
	6 день :													
493/04	Грудка курин туш в т/с	100/30	10,8	12,34	21,3	251	0	0,05	0	0	49,14	0	29,5	1,19
521/04	Рис припущенный с маслом	200	7,38	9,7	75,04	284	0,04	0	0,06	0,26	6,44	106,32	37,02	0,7
101/04	Овощная нарезка	30	1,0	1,7	5,6	110	0,01	5,1	0	0,07	21,5	22,01	12	0,07
685\04	Чай с сахаром	200	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО :		21,84	24,64	131,7	781	0,02	11,93	0	0,21	83,94	40,03	51,14	2,99
	7 день :													
462/04	Тефтели с рис в соусе том	100/30	18,06	22,2	19,48	284	0,13	10,93	7,39	2,98	66,04	174,97	59,82	2,01
332\04	Макароны отвар с маслом	200/10	6,8	12,2	23,6	163	0,14	0	0,05	1,2	49,14	72,07	29,5	1,18
2	Овощная нарезка	30	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	26,76	0,28	0,5
685\04	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86

	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО :		28,41	34,5	76,79	583	0,28	17,71	7,44	4,32	128,48	265,06	98,96	4,
	8 день:													
436/04	Жаркое по домашнему	200	11,1	19,0	21,3	212	0,16	43,5	0,06	0	16,3	0	29,5	1,19
692/04	Кофейный напиток с мол	200	2,8	3,70	27,9	156	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО :		22,05	20,94	68,9	573	0,03	7,83	0,01	0	117,59	54,78	41,74	2,18
	9 день :													
388/04	Котлета мясная	100	12,96	11,72	18,8	240	0,1	0,76	0	0,2	48,52	149,96	27,26	0,94
520/04	Пюре картофельное	200	3,88	6,71	26,46	187	0,05	0,22	0,05	0,18	140,,52	95,85	15,66	0,68
101/04	Овощная нарезка	30	1,0	1,7	5,6	55	0,01	5,1	0	0,07	21,5	22,01	12	0,07
685\04	Чай с сахаром	200	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого :		20,89	21,03	98,9	694	0,33	56,3	0,11	0,45	235,09	337,7	82,16	2,72
	10 день:													
332/04	Макарони отварные с тертым сыром (оладьи)	200/20	12,2	23,6	42,6	324	0,05	29,14	0	0	0,2	29,5	0	1,19
639\04	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО :		18,08	24,5	78,58	552	0,06	35,86	0	0	8,45	39,28	5,24	1,31