



МБОУ Христинчанская ООШ  
М.И. Бокова

Утверждаю  
ИП Черный А.В.  
А.В. Черный

**Перспективное десятидневное меню горячего питания льготной категории учащихся для  
МБОУ Азовского района**

| №             | Наименование блюд                                | Выход<br>В граммах | Сборник<br>Рецептур  | Энерг<br>Ценность<br>Ккал | Белки | Жиры  | Угле-<br>Воды |
|---------------|--------------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|-------|-------|---------------|
| 1             | 2                                                | 3                  | 5                    | 6                         | 7     | 8     | 9             |
| <b>1-день</b> |                                                  |                    |                      |                           |       |       |               |
|               | <b>Завтрак</b>                                   |                    |                      |                           |       |       |               |
| 1             | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом, сахаром | 1/200/5/5          | 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          |
| 4             | Сыр                                              | 1/10               | Пром.пр-ва           | 80                        | 3,8   | 4,8   | 0             |
| 5             | Кофейный напиток на молоке                       | 1/200              | 637                  | 134                       | 3     | 2     | 29            |
|               | Итого                                            | 470                |                      | 600,33                    | 18,88 | 16,12 | 88,26         |
| <b>2-день</b> |                                                  |                    |                      |                           |       |       |               |
|               | <b>Завтрак</b>                                   |                    |                      |                           |       |       |               |
| 1             | Птица отварная с соусом паровым                  | 1/50/30            | 487/2004<br>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          |
| 6             | Чай с сахаром                                    | 1/200              | 686/2004             | 56                        | 0     | 0     | 14            |
|               | Итого                                            | 510                |                      | 709                       | 50,92 | 34,42 | 38,66         |
| <b>3-день</b> |                                                  |                    |                      |                           |       |       |               |
|               | <b>Завтрак</b>                                   |                    |                      |                           |       |       |               |
| 1             | Суп молочный с макаронными изделиями             | 1/200/5            | 161/2004             | 241                       | 9     | 9     | 31            |
| 2             | Хлеб пшеничный в/с                               | 1/50               | Пром.пр-ва           | 117                       | 3,8   | 0,3   | 20,7          |
| 4             | Сыр                                              | 1/10               | 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                                            | 465                |                      | 590,6                     | 16,92 | 14,1  | 84,56         |
| <b>4-день</b> |                                                  |                    |                      |                           |       |       |               |
|               | <b>Завтрак</b>                                   |                    |                      |                           |       |       |               |
| 1             | Котлеты рубленые из птицы                        | 1/50               | 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                                            | 480                |                      | 995,27                    | 40,34 | 38,92 | 106,9         |
| <b>5-день</b> |                                                  |                    |                      |                           |       |       |               |
|               | <b>Завтрак</b>                                   |                    |                      |                           |       |       |               |
|               | Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром   | 1/200              | 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          |
| 4             | Сыр                                              | 1/10               | Пром.пр-ва           | 80                        | 3,8   | 4,8   | 0             |
| 5             | Кофейный напиток на молоке                       | 1/200              | 637                  | 134                       | 3     | 2     | 29            |
|               | Итого                                            | 460                |                      | 600,33                    | 18,88 | 16,12 | 88,26         |
| <b>6-день</b> |                                                  |                    |                      |                           |       |       |               |
|               | <b>Завтрак</b>                                   |                    |                      |                           |       |       |               |
| 1             | Каша рисовая вязкая молочная с маслом            | 1/200/3            | 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            |

## Sheet1

|                |                                       |            |            |        |       |       |       |
|----------------|---------------------------------------|------------|------------|--------|-------|-------|-------|
| 5              | Сыр                                   | 1/10       | Пром.пр-ва | 80     | 3,8   | 4,8   | 0     |
|                | Итого                                 | 463        |            | 600    | 16,9  | 14,19 | 94,5  |
| <b>7-день</b>  |                                       |            |            |        |       |       |       |
| 1              | Котлеты рубленые из птицы             | 1/50       | 498/2004   | 391,47 | 25,04 | 26,62 | 12,97 |
| 2              | каша гречневая рассыпчатая            | 1/150      | 257/табл№4 | 368    | 11    | 10    | 56    |
| 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                                 | 480        |            | 966,47 | 41,76 | 37,04 | 107,6 |
| <b>8-день</b>  |                                       |            |            |        |       |       |       |
|                | <b>Завтрак</b>                        |            |            |        |       |       |       |
| 1              | Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) | 1/200/10   | 305/2004   | 257,5  | 6,25  | 3     | 56,25 |
| 2              | Хлеб пшеничный в/с                    | 1/50       | Пром.пр-ва | 117    | 3,8   | 0,3   | 20,7  |
| 4              | 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                                 | 485        |            | 510,5  | 13,85 | 8,1   | 90,95 |
| <b>9-день</b>  |                                       |            |            |        |       |       |       |
|                | <b>Завтрак</b>                        |            |            |        |       |       |       |
| 1              | Биточки рыбные                        | 1/50       | 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                                 | 450        |            | 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                       | 1/30       | 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  |
| 5              | Чай с сахаром                         | 1/200      | 686/2004   | 56     | 0     | 0     | 14    |
|                | Итого                                 | 480        |            | 451,2  | 27    | 17,3  | 36    |