

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Донченко Л.П.

Л.П. Донченко Л.П. Донченко

«10» декабря 2022г.

СОГЛАСОВАН

Директор

МБОУ Кагальницкой СОШ

Н.И. Демидова Н.И. Демидова

«10» декабря 2022г

**Перспективное десятидневное меню
Школьного льготного горячего питания 1-4 классов МБОУ Кагальницкая
СОШ на 2022 учебный год
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся
образовательных учреждений
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

**Ш на 2022год. Составлен согласно Справочника рецептуры блюд для пи
сно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательны
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

Наименование блюда	Тех. карта №	выход	Ккал	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы			2100	77	79	335
День 1 завтрак						
плов из говяжьего мяса	403	200	243	10	11	42
винегрет	14	60	133	8,5	9,5	17,5
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
какао с молоком		200г	104	0	0	9
Итого		510	600	20,78	20,74	81,26
ент от суточного потребления			28,6	27,0	26,3	24,3
День 2 завтрак						
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15
каша пшеничная рассыпчатая	445	150	160	3,83	4,41	28,71
кртлета мясная	309	90	180	8	6	35
кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10
Итого		500	617	22,11	18,65	84
День 3 завтрак						
запеканка творожная со смет	195	230/20	252	12	10	11
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
какао с молоком		200г	104	2	3	9
Итого		500	476	16,28	13,24	83,76
День 4 завтрак						
тефтели из говяжьего мяса	423	90	190	9	14	30
каша гречневая со сл. маслом	255	150	193	9	6	28
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
овощи резанные	14	60	18	0,1	0,15	1,3
чай с сахаром	422	200г	105	0	0	9
Итого		550	626	20,38	20,39	80,06
День 5 завтрак						
куры запеченные со сметаной	265	120г/15г	400	12	17	62
каша полевая сл. маслом	245	150	193	9	6	36
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
кофейный напиток с молоком	588	200г	104	8	8	10
Итого		535	817	31,28	31,24	120,76
ент от суточного потребления			29,7	32,0	33,0	32,0
День 6 завтрак						
Каша пшеничная рассыпчатая	445	150	160	3,83	4,41	28,71
котлеты мясные	322	150	130	13	12	12
овощи свежие резанные	24	70	73	0,9	3,13	5,44
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
компот из сухофруктов	395	200г	104	0	0	20,98
Итого		570	587	20,01	19,78	79,89
ент от суточного потребления			28,0	26,0	25,0	23,8
День 7 завтрак						
запеканка вермишел.с мяс со смет	125	200/20	260	12,42	12,76	44
Хлеб лшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
св.овощи резанные	25	60	59	1,2	2	26
какао с молоком	395	200г	104	8	8	10
Итого		510	543	23,9	23	92,76
День 8 завтрак						
рыба запеченная с овощами	487	150	176	6,5	5	43
рис отварной сл. м.		150	149	4,97	5,92	12,72

хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
кофейный напиток с молоком	395	200г	104	0	0	9
Итого		550	600	20,75	20,76	80,49
процент от суточного потребления			26,1	25,6	24,3	23,4

День 9 завтрак

каша гречневая сл.м.	443	150	186	5,16	8,73	28,7
мясо кур тушен. с овощами	236	90	125	11,5	10,14	5,88
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
чай с сахаром	395	200г	104	0	0	9
Всего за 1 день		550	600	20,14	20,26	80,19
процент от суточного потребления			28,0	26,0	25,0	25,0

День 10 завтрак

плов из куриного мяса	403	200	243	10	11	42
винегрет	14	60	133	8,5	9,5	17,5
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
какао с молоком		200г	104	0	0	9
Итого		510	600	20,78	20,74	81,26
процент от суточного потребления			28,6	27,0	26,3	24,3

Средняя величина за 10 дней 530 614,2 21,18 21,68 83