

Согласовано

Директор МБОУ

Утверждаю

ИП Черный А.В.

А.В. Черный

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

№	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	Каша пшенная 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
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	1/30	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
3-день							
	Завтрак						
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
4-день							
	Завтрак						
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
5-день							
	Завтрак						
1	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

6-день

	Завтрак						
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
5	Сыр	1/10	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0
	Итого	463		600	16,9	14,19	94,5

7-день

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

8-день

	Завтрак						
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

9-день

	Завтрак						
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

10-день

	Завтрак						
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