

"Согласованно"

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по Ростовской области

Азовском, Зерноградском,

Кагальницком районах

Утвержденно  
Директор  
МБУ Пешковской СОШ  
Азовского района

Т.П.Малик

"Утвержденно"

ИП "Бондаренко"

Н.Г.Бондаренко



Перспективное десятидневное меню рациона питания учащихся школ от 6 до 11 лет на зимне-весенний период.

№ рецепта по сборнику у 1981г.	Наименование блюда	основной компонент	масса порции,г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	1 день						
	завтрак						
№411	каша рисовая вязкая с маслом	крупа рисовая	150/15	4,6	10,9	34,4	246
№348	рагу из овощей	картофель	100/30	2,2	7,8	14,8	136
№1010	Чай с лимоном	лимон	180/15/7	0,1	0	15,2	59
	хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	30/20	4,5	1,2	29,2	140
					итого (Ккал)		581
	обед						
№221	суп картофельный с бобовыми	фасоль	200	6,2	4,3	18,1	135
№131	икра свекольная	свекла	50	1,3	3,7	6,9	66
№661	котлеты домашние	говядина	82/10	11	15,5	9	236
	сок фруктовый		180	0,1	0	26,7	101
	хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	30/20	4,5	1,2	29,2	140
					итого (Ккал)		678
	2 день						
	завтрак						
№499/907	запеканка из творога (с яблочным соусом)	творог полужирный	100/50	17,2	12,3	32,6	278
№1009	Чай с сахаром	сахар	180/15	0,1	0	15	57
	хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	30/20	4,5	1,2	29,2	140
					итого (Ккал)		475
	обед						
№233	суп с макаронными изделиями	вермишель	200	3,5	4,1	14,5	105
№471	омлет с сыром	сыр "Российский"	115/5	14,7	23,1	2,1	277
№936	кисель из яблок	яблоки свежие	180	0,1	0	26,7	101
	хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	30/20	4,5	1,2	29,2	140
					итого (Ккал)		623
	3 день						
	завтрак						
№411	каша вязкая (с маслом сливочным)	крупа овсянная	150/10	6,7	19,5	33	267
№541	биточки рыбные	филе трески	50/5	7,3	7,9	9,3	136
№1010	Чай с лимоном	лимон	180/15/7	0,1	0	15,2	59
	хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	30/20	4,5	1,2	29,2	140
					итого (Ккал)		602
	обед						
№176	борщ с картофелем и капустой	капуста белокачанная	200	3	3	11,7	93
№759	пюре картофельное	картофель	100	2,1	3,4	17,5	106
№599	поджарка	говядина	50/15	16,3	12,6	3,2	191