



Утверждаю
ИП Черный А.В.
А.В.Черный

Перспективное десятидневное меню горячего питания 1-4 классов для МБОУ Азовского района

№	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 пшеничная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/250/10/10	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56
2	Хлеб пшеничный в/с	1/70	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0
4	Кофейный напиток на молоке	1/200	637	134	3	2	29
	Итого	560		600,33	18,88	16,12	88,26
2-день							
Завтрак							
1	Рис отварной	1/150	Табл4/2004	258	22,6	17	0
2	Птица отварная с соусом паровым	1/60/30	487/2004 583/2004	244	22,6	17	0
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96
4	Хлеб пшеничный в/с	1/70	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого	570		709	50,92	34,42	38,66
3-день							
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250/5	161/2004	241	9	9	31
2	Хлеб пшеничный в/с	1/70	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	100	3,8	4,8	0
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	62,8	0,5	2	3,25
5	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86
	Итого	545		653,4	17,42	16,1	87,81
4-день							
Завтрак							
1	Рис отварной	1/150	Табл4/2004	258	22,6	17	0
2	Биточки рыбные	1/90	364/2008	185	14,8	5,4	15,5
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3
4	Хлеб пшеничный в/с	1/70	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого	570		636,2	41,8	22,7	51,5
5-день							
Завтрак							
1	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	257/табл№4	368	11	10	56
2	Котлеты рубленые из птицы	1/90	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97
3	Хлеб пшеничный в/с	1/70	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
4	Чай, с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого	570		932,47	39,84	36,92	103,7

Sheet1

6-день

Завтрак							
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/265/5	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	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0
4	Кофейный напиток на молоке	1/200	637	134	3	2	29
	Итого	540		600	16,9	14,19	94,5

7-день

1	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	257/табл№4	368	11	10	56
2	Котлеты рубленые из птицы	1/90	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96
4	Хлеб высший сорт	1/70	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого	570		966,47	41,76	37,04	107,6

8-день

Завтрак							
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250/10	305/2004	257,5	6,25	3	56,25
2	Хлеб пшеничный в/с	1/70	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14
	Итого	592		510,5	13,85	8,1	90,95

9-день

Завтрак							
1	Картофель отварной	1/150	332/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
2	Биточки рыбные	1/90	364/2008	185	14,8	5,4	15,5
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3
4	Хлеб пшеничный в/с	1/70	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого	570		560,76	21,6	10,6	75

10-день

Завтрак							
1	Плов из птицы	1/170/50	492/2004	283	24,86	18,7	0
2	Помидор соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3
3	Хлеб пшеничный в/с	1/70	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого	550		476,2	29,26	19	36