



Утверждено
 2014г.
 Кирижинова Р.К.
 Министр образования
 Калининградской области



Согласовано
 Директор

Примерное десятидневное меню горячего питания учащихся 5-11 классов (обед)

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп картофельный с горохом	250	102	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
Курица отварная с соусом	70/50	288	15,87	11,83	2,93	181,72	0,04	0,02	30,90	0,12	41,65	111,70	16,64	1,50
Макароны отварные с маслом	180	203	6,55	6,94	36,55	234,86	0,07	0,00	34,29	0,19	14,57	45,09	9,77	0,98

7 день														
Рассольник ленинградский	250	96	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
Котлеты куриные с соусом	50/70	294	8,90	11,85	12,36	191,64	0,07	0,47	50,62	0,12	48,26	55,91	14,19	1,00
Гречка отварная с маслом	180	302	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
Компот из свежих фруктов	200	69,2	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	0,00	0,07	23,02	11,50	7,63	0,24
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					845,87								
8 день														
Суп картофельный с горохом	250	102	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
Рагу из курицы	300	289	21,53	20,09	26,06	372,00	0,12	19,42	25,03	0,72	63,09	185,49	66,34	3,29
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					693,33								
9 день														
Борщ из свежей капусты	250	82	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
Кнели из кур с соусом	50/70	301	9,26	15,85	7,19	168,30	0,04	0,94	64,16	0,00	53,61	69,04	12,77	0,91
Рис отварной с маслом	180	304	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,72	1,64	73,13	19,60	0,63
Компот из сухофруктов	200	349	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					768,04								
10 день														
Суп картофельный с рисовой крупой	250	25,25	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
Котлета рыбная с соусом	50/70	234	7,67	5,68	8,79	117,06	0,06	0,25	29,72	0,31	46,05	101,22	16,76	0,52
Щуре картофельное	180	312	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					544,41								

Примечание:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Гутельян, 2017