

Утверждено



Кирижинова Р.К.

Согласовано
Директор



Примерное десятидневное меню горячего питания учащихся 1-4 классов (завтрак)

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день															
Каша пшениная жидкая молочная	200	182	6,83	10,65	42,75	295,45	0,17	1,06	52,73	1,76	125,82	167,61	43,27	1,15	
Какао с молоком	200	382	3,72	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,30	111,11	25,56	2,00	
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	
Яблоко свежее	100	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого:	550					581,86									
2 день															
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	
Пюре 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:	550					533,24									
3 день															
Макаронные отварные с сыром	250/20	204	14,07	7,02	53,20	332,50	0,11	0,14	52,00	0,26	194,65	161,95	21,37	1,62	
Компот из свежих фруктов	200	346	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	0,00	0,07	23,02	11,50	7,63	0,24	
Пряник	30		1,59	1,62	20,85	103,20	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	12,30	2,70	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:	550					693,80									
4 день															
Салат из белокочанной капусты	100	45	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	

Плов из курицы	200	291	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	6,03	19,47	1,26	46,35	175,33	54,04	1,97
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:	550					576,35								

5 день

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
Гречка отварная	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 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:	550					696,23								

6 день

Макароньы отварные с сыром	250/20	204	14,07	7,02	53,20	332,50	0,11	0,14	52,00	0,26	194,65	161,95	21,37	1,62
Компот из свежих фруктов	200	346	0,45	0,1	33,99	141,2	0,02	12	0	0,07	23,02	11,5	7,626	0,24
Пряник	30		1,59	1,62	20,85	103,20	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	12,30	2,70	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:	550					693,8								

7 день

Котлета рыбная с соусом	50/60	234	7,53	5,19	8,21	109,65	0,06	0,24	26,34	0,31	43,32	98,95	16,23	0,50
Пюре 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 лимоном	200/10	377	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
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:	550					453,25								

8 день

Каша рисовая жидкая молочная	200	182	4,64	9,75	39,45	264,55	0,05	1,06	52,73	0,41	118,54	125,58	27,38	0,45
Какао с молоком	200	382	3,72	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,30	111,11	25,56	2,00
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
Яблоко свежее	100	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:	550					550,96								

9 день

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
--------------------------	-------	-----	-------	-------	------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

Гречка отварная	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 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:	550						709,65								
10 день															
Винегрет овощной	100		67	1,62	7,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
Рагу из курицы	200		289	14,35	13,39	17,37	248,00	0,08	12,95	16,69	0,48	42,06	123,66	44,23	2,19
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:	550						522,78								

Примечание:

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