

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Придорожная СШ»
 имени А.С. Новикова-Приболя.


 Царапкин В.Ф.



Примерное цикличное 10-дневное меню горячего
 питания для обеспечения питания детей с 7 до 11 лет
 «Салтыковской ОШ» - филиал МБОУ «Придорожная СШ»
 имени А.С. Новикова-Приболя.

№ ре- ц. по сбор- нику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в ккал
			Б	Ж	У	
Обед 1 день, понедельник						
45	Свежие овощи	60 - 100	3.1	3.5	27.1	67.5
87	Суп вермишелевый с мясом птицы	200-250	7	8	40	260
202	Макароны отварные с маслом сл.	120	10.7	1.3	68.4	335
260	Ёжики	70	10.1	4.6	15.5	143
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
355	Кисель	200	0.20	0.0	18.9	78
17	Печенье	40	7.5	11.8	74.2	417
	Итого:		51.6	32.2	284.1	1550.5
Обед 2 день, вторник						
102	Суп гороховый с курицей	200-250	4.4	2.4	8.9	66
304	Рис отварной с маслом сливочным	120	6.7	0.7	78.9	344
234	Котлеты /соус	70/30	14.8	10.2	4.7	161.6
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.80	0.0	14.2	60
8	Вафли	40	3.4	30.20	64.7	539
	Итого:		43.1	46.5	211.4	1420.6
Обед 3 день, среда						
88	Щи с мясом птицы	200-250	1	3.8	2.1	38
305	Каша пшеничная с маслом сливочным	120	4.7	1.1	26.1	135
235	Рыба тушеная с овощами	70/30	15.2	35	0.0	91
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
382	Какао	200	4.5	3.2	81	379
8	Сушки	40	16	1	70	336
	Итого:		54.4	47.1	219.2	1229
Обед 4 день, четверг						
87	Суп рыбный из консервы	200-250	4	1.8	10	62
302	Гречка отварная с маслом сливочным	120	12.6	3.3	62.1	313
262	Гуляш из куриной грудки	70/30	11.2	4.3	2.2	92.5
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
349	Компот	200	0.8	0.0	14.2	60
8	Сушки	40	16	1	70	336
	Итого:		57.6	13.4	198.5	1113.5

Обед 5 день, пятница

53	Салат из свёклы с маслом растит.	60-100	1.5	0.1	8.8	43
98	Суп рисовый с фрикадельками	200-250	19	5	13	179
202	Макароньы отварные с маслом слив.	120	10.7	1.3	68.4	335
262	Гуляш из свинины	70	14	4.2	2.6	148
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
355	Кисель	200	0.2	0.0	18.9	78
8	Печенье	40	7.5	11.8	74.2	417
	Итого:		65.9	25.4	225.9	1450

Обед 6 день, понедельник

82	Борщ с мясом птицы	200-250	4.4	3.6	5.5	63
302	Гречка отварная с маслом слив.	120	12.6	3.3	62.1	313
260	Котлеты	70/30	14.8	10.2	4.7	161.6
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
382	Какао	200	4.5	3.2	81	379
8	Сушки	40	16	1	70	336
	Итого:		65.3	24.3	263.3	1502.6

Обед 7 день, вторник

45	Свежие овощи	60-100	3.1	3.5	27.1	67.5
102	Суп гороховый с мясом птицы	200-250	4.4	2.4	8.9	66
202	Макароньы отварные с маслом слив.	120	10.7	1.3	68.4	335
260	Гуляш из куриной грудки	70	25.2	7.4	0	170
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.80	0.0	14.2	60
8	Вафли	40	3.4	30.2	64.7	539
	Итого:		60.6	47.8	223.3	1487.5

Обед 8 день, среда

82	Суп вермишелевый с мясом птицы	200-250	7	8	40	260
304	Рис отварной с маслом сливочным	120	6.7	0.7	78.9	344
262	Гуляш из свинины	70	11.6	18.2	2.3	219.4
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
355	Кисель	200	0.20	0.0	18.9	78
8	Сухари	40	10	2.3	73.9	397
	Итого:		48.5	32.2	254	1548.4

Обед 9 день, четверг

88	Щи с мясом птицы	200-250	1	3.8	2.1	38
202	Макароньы отварные с маслом сл.	120	10.7	1.3	68.4	335
262	Ёжики	70	10.1	4.6	15.5	143
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
379	Кофейный напиток	200	6	4.8	71.2	337
8	Печенье	40	7.5	11.8	74.2	417
	Итого:		48.3	29.3	271.4	1520

Обед 10 день, пятница

45	Салат из свежих овощей	60-100	3.1	3.5	27.1	67.5
98	Суп рисовый с фрикадельками	200-250	19	5	13	179
171	Каша пшениная с маслом сл.	120	4.7	1.1	26.1	135
235	Рыба тушенная с овощами	70/30	15.2	3.5	0.0	91
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	13	3	40	250
349	Компот из сухофруктов	200	0.80	0.0	14.2	60
8	Сушки	40	16	1	70	336
	Итого:		71.8	17.1	190.4	1118.5