

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование

НА 2021-2022 ГОД

Наименование	иенование Выход Пищевые вещества(г) Энергерическая					No pariatizini
паименование блюда	быход блюда	Белки	жиры Жиры	` /	ценность (ккал)	№ рецептуры
олюда	олюда	Белки	жиры ДЕН	Углеводы	ценность (ккал)	
			деп	D 1		
C						Могильный
Суп молочный	200	4.67	2.0	17.20	122.44	могильный 2017год№120
макаронный	200	4,67	3,8	17,29	123,44	201/10Д№120
\.f						3.4 V
Масло	4.0	0.00		0.40		Могильный
сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2017год№14
Хлеб						
пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный
						Могильный
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43 002	2017год <b>№</b> 376
-таи с сахаром	160	U	U	10,961	43,902	201710ДЛ⊻370
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	7,0	47	IVIOI NUIBIIBIN
Итого за первый						
день	530	8,19	12,57	58,761	384,822	
	330	0,17	ДЕН		304,022	
			ды	<i>D 2</i>		
Омлет						
запеченный с						Могильный
сыром	150	9,93	13,317	17,477	229.8	2017год №212
Горошек		7,72		27,177		
веленый	20	0,62	0,04	1,3	8	Могильный
		,	,	,		Могильный
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	2017год №382
		,	,	,	, -	
Батон(булочка)	40	3,598	2,539	21,814	124,363	Могильный
Хлеб		,	,	,	,	
пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	Могильный
l		, -	,	,	,	
Итого за второй						
цень	420	19,57	19,247	72,355	542,105	
ĮCIIB						

		1	Ī	<b>I</b>		
						Могильный
Котлета	60	9,79	10,856	8,945	173,05	2017год №270
Макароны						
отварные с						Могильный
маслом	150	6,038	4,575	38,497	219,481	2017год №309
Овощи(сезон)	40	0,52	0,04	1,96	10,4	Кучма №38
Хлеб						
пшеничный	50	3,08	1,4	25,7	130,6	Могильный
						Могильный
Чай с лимоном	180/7	0,054	0,006	9,165	37,962	2017год№377
Мармелад	15	0,015	0	11,91		Могильный
1	!	,		,	,	
Итого за третий						
день	502	19,497	16,877	96,177	619,643	
,	5 5 2	12,.27	ДЕНІ		015,0.0	
			дын	וש		
Запеканка	T T					
творожная со	1					Могильный
творожная со сметаной	150/15	16.905	15 104	24.420	271 42	
сметанои	150/15	16,895	15,104	34,429	3/1,42	2017год №224
TT V	100		0	10.001	42.002	Могильный
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	2017год№376
Сыр						Могильный
"Российский"	15	4	4	0	54	2017год№15
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	Могильный
Хлеб						
пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный
	1					
T I						
Итого за						
четвертый день	500	24,735	20,424	73,47	611,802	
			ДЕНІ	Ь 5		
			T	ı		
	1					Могильный
Гуляш 45/45	90	13,88	14,9	3,47	203,76	2017год №260
						Могильный
Огурец(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2017год №70
Картофельное					·	Могильный
пюре	150	3,279	3,991	22,183	138.186	2017год №312
Г :	12.5	-,>	-,1		120,100	Могильный
Чай с лимоном	187	0,054	0,06	9,165	37 962	2017год №377
Хлеб	107	0,054	0,00	7,103	31,702	_ J I I I J J J I I
ллео пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	10/ /0	Могильный
пшспичный	40	3,04	1,12	20,30	104,48	тутот илтрири
(Imana aa =====	<u> </u>	ı	1			
Итого за пятый		20.4.5	20.404		10= -5-	
день	497	20,463	20,101	55,948	487,688	

				1		
Рыба тушенная с						Могильный
овощами 70/30	100	10,629	10,414	11,817	183,876	2017год №234
D ~	100	4 61 4	c 15	40.204	260.222	Могильный
Рис отварой	180	4,614	6,45	48,204	269,322	2017год №302
0	20	0.22	0.06	1 14	7.0	Могильный
Овощи(сезон)	30	0,33	0,06	1,14	1,2	2017год№75
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43 002	Могильный 2017год№376
Хлеб	100	0	U	10,961	43,902	201/10Д№25/0
пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78 36	Могильный
пшени шый	30	2,20	0,04	13,42	76,30	IVIOI HUIDIBIA
Итого за шестой						
день	520	17,853	17,764	87,562	582,66	
	020	17,000	ДЕНІ		202,00	
			дын			
Сырники с						
морковью с						
соусом						
фруктовым						Могильный
150/10	160	18,37	19,091	50,482	450,975	2017год №221
						Могильный
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	2017год№382
Хлеб						
пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный
Фрукты свежие	100	0,8	0,4	8,1	47	Могильный
	•	•	Ī	-		
Итого за						
седьмой день	480	25,352	23,122	95,486	704,037	
			ДЕНІ	<u> </u>		
Печень по						
строгановски с	00	1 7 .	11.0	2.52	171	Могильный
соусом 50/30	80	15,6	11,3	3,52	171	2017год №255
Картофельное	1.70	2.205	~ 441	22 200	151 404	Могильный
пюре	150	3,295	5,441	22,209	151,404	2017год №312
O()	20	0.24	0.02	0.51	2	Могильный
Овощи(сезон)	30	0,24	0,03	0,51		2017год№70 Могильный
Пой с сохором	190	0	0	10.091	42 002	могильный 2017год№376
Чай с сахаром Хлеб	180	0	0	10,981	43,902	201/10Д№2/0
лшеничный	40	3,04	0,32	19,44	05.2	Могильный
Печенье	15	0,075	0,32	19,44		Могильный
110 101100	1.5	0,073	U	12	70,0	1.101 HAIDHDIN
Итого за	1	I				
восьмой день	495	22,25	17,091	68,66	513,106	
	773	22,23	пен		313,100	

Птица-куры						
тушенные в						Могильный
coyce 50/40	90	6,96	6,17	6,88	110,93	2017год №290
Макаронные						
изделия						Могильный
отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	2017год№309
Салат из						Могильный
капусты	60	0,924	3,05	5,617	54,203	2017год №45
						Могильный
Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	2017год№377
Хлеб						
пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный
Итого за						
девятый день	527	17,016	14,921	80,719	527,056	
			ДЕНЬ	10		
Каша						
молочная"Друж						Могильный
ба"	180	5,018	8,542	35,444	239,32	2017год№175
						Могильный
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	2017год№382
Сыр"Российский						Могильный
"	20	5,2	5,22	0	68,8	2017год№15
Хлеб						
пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	Могильный
Итого за						
десятый день	520	16,8	17,693	82,648	561,182	
Среднее		T				
значение за						
период	499	19,17	17,98	77,18	553,41	