

Согласовано:

Директор МБОУ Савоськинской
СОШ №5 Петрова Н.В

Утверждаю:

Руководитель (ИП)
Щкуропатов П.А

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

НА 2021-2022 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		

ДЕНЬ 1

Суп молочный макаронный	200	4,67	3,8	17,29	123,44	Могильный 2017год №120
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	Могильный 2017год №14
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	Могильный 2017год №376
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный

Итого за первый день	530	8,19	12,57	58,761	384,822	
-------------------------	-----	------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 2

Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	Могильный 2017год №212
Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,3	8	Могильный
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	Могильный 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

Итого за второй день	420	19,57	19,247	72,355	542,105	
-------------------------	-----	-------	--------	--------	---------	--

ДЕНЬ 3

Котлета	60	9,79	10,856	8,945	173,05	Могильный 2017год №270
Макароны отварные с маслом	150	6,038	4,575	38,497	219,481	Могильный 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
Чай с лимоном	180/7	0,054	0,006	9,165	37,962	Могильный 2017год№377
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	Могильный

Итого за третий день	502	19,497	16,877	96,177	619,643	
-------------------------	-----	--------	--------	--------	---------	--

ДЕНЬ 4

Запеканка творожная со сметаной	150/15	16,895	15,104	34,429	371,42	Могильный 2017год №224
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	Могильный 2017год№376
Сыр "Российский"	15	4	4	0	54	Могильный 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

Итого за четвертый день	500	24,735	20,424	73,47	611,802	
----------------------------	-----	--------	--------	-------	---------	--

ДЕНЬ 5

Гуляш 45/45	90	13,88	14,9	3,47	203,76	Могильный 2017год №260
Огурец(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	Могильный 2017год №70
Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	Могильный 2017год №312
Чай с лимоном	187	0,054	0,06	9,165	37,962	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный

Итого за пятый день	497	20,463	20,101	55,948	487,688	
------------------------	-----	--------	--------	--------	---------	--

ДЕНЬ 6

Рыба тушенная с овощами 70/30	100	10,629	10,414	11,817	183,876	Могильный 2017год №234
Рис отварой	180	4,614	6,45	48,204	269,322	Могильный 2017год №302
Овощи(сезон)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	Могильный 2017год№75
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	Могильный

Итого за шестой день	520	17,853	17,764	87,562	582,66	
-----------------------------	------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--

ДЕНЬ 7

Сырники с морковью с соусом фруктовым 150/10	160	18,37	19,091	50,482	450,975	Могильный 2017год №221
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	Могильный 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

Итого за седьмой день	480	25,352	23,122	95,486	704,037	
------------------------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--

ДЕНЬ 8

Печень по строгановски с соусом 50/30	80	15,6	11,3	3,52	171	Могильный 2017год №255
Картофельное пюре	150	3,295	5,441	22,209	151,404	Могильный 2017год №312
Овощи(сезон)	30	0,24	0,03	0,51	3	Могильный 2017год№70
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Печенье	15	0,075	0	12	48,6	Могильный

Итого за восьмой день	495	22,25	17,091	68,66	513,106	
------------------------------	------------	--------------	---------------	--------------	----------------	--

ДЕНЬ 9

Птица-куры тушенные в соусе 50/40	90	6,96	6,17	6,88	110,93	Могильный 2017год №290
Макаронные изделия отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	Могильный 2017год№309
Салат из капусты	60	0,924	3,05	5,617	54,203	Могильный 2017год №45
Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	Могильный 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"Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,32	Могильный 2017год№175
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	Могильный 2017год№382
Сыр"Российский"	20	5,2	5,22	0	68,8	Могильный 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 значение за период	499	19,17	17,98	77,18	553,41	