

Утверждаю:

Согласовано:

ИПт Алексеева И.С. Алексеева И.С. Алексеева/
(подпись) (подпись) (Ф.И.О.)

Директор МБОУ СОШ №11 г. Азова М.В. Зябряная/
(подпись) (Ф.И.О.)

М Е Н Ю

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование с 7 до 11 лет (1-4 класс) на осенне-зимний период в МБОУ СОШ №11 г. Азова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
завтрак	Запеканка из творога со сметаной	220/30	7,040	12,164	36,674	337,788	149
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,000	таб.33/1981
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,260	0,050	15,220	59,000	512
		532	14,464	17,923	76,974	579,428	
обед	Суп-лапша домашняя	200	1,770	4,054	9,538	81,800	139/1994
	Плов из птицы	80/130	20,300	17,000	35,690	377,000	304
	Огурцы соленые	60	0,077	0,780	1,020	9,840	59
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,260	0,050	15,220	59,000	512
	737	26,092	23,168	86,548	656,280		
2 день							
завтрак	Тефтели	80/20	9,650	11,360	3,550	218,870	286
	Макароны отварные	150	4,560	4,515	24,225	168,450	273/1994
	кукуруза консервированная	35	0,585	0,150	4,113	19,200	32, сб. 1981 г.
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	692/2004
	545	19,879	18,909	79,278	640,160		
обед	Суп картофельный с бобовыми(с горохом)	200	4,392	4,224	13,064	107,800	206
	Тефтели	80/20	9,650	11,360	3,550	218,870	286
	Макароны отварные	150	4,560	4,515	24,225	168,450	273/1994
	кукуруза консервированная	35	0,585	0,150	4,113	19,200	32, сб. 1981 г.
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	692/2004	
	745	24,271	23,133	92,342	747,960		
3 день							
завтрак	Курица запеченная	90	12,083	2,801	7,931	218,171	377
	Винегрет	35	0,812	2,471	3,287	37,737	85/1994
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,740	5,110	36,990	224,420	679
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
	565	31,219	14,726	99,288	666,968		
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,450	3,930	100,200	82,000	170
	Курица запеченная	90	12,083	2,801	7,931	218,171	377
	Винегрет	35	0,812	2,471	3,287	37,737	85/1994
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,740	5,110	36,990	224,420	679
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685	
	565	31,219	14,726	99,288	666,968		
4 день							
завтрак	Котлета куриная	90	12,440	9,240	12,560	183,000	608
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,003	7,014	21,120	182,000	255/1994
	Огурцы соленые	35	0,045	0,455	0,595	5,740	59
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Какао с молоком	200	4,620	4,020	43,800	177,560	693
	525	22,178	21,799	98,975	655,500		
обед	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	1,580	2,190	11,660	72,600	204
	Котлета куриная	90	12,440	9,240	12,560	183,000	608
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,003	7,014	21,120	182,000	255/1994
	Огурцы соленые	35	0,045	0,455	0,595	5,740	59
	Хлеб пшеничный	50,00	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
Какао с молоком	200	4,620	4,020	43,800	177,560	693	
	825	23,758	23,989	110,635	728,100		
5 день							
завтрак	Котлета рыбная	100/35	10,585	14,113	12,531	219,480	388/2004
	Пюре картофельное	200	4,320	9,890	29,400	208,000	472/1994
	Икра свекольная	35	0,663	1,609	2,322	16,905	75/1994
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,400	пром.
Компот из сухофруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100	376	
	670	22,372	27,526	94,143	763,525		
обед	Рассольник Ленинградский	200	1,750	2,550	9,750	106,000	132/УО
	Котлета рыбная	100/35	10,585	14,113	12,531	219,480	388/2004
	Пюре картофельное	200	4,320	9,890	29,400	208,000	472/1994
	Икра свекольная	35	0,663	1,609	2,322	16,905	75/1994
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,400	пром.	
Компот из сухофруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100	376	
	870	24,122	30,076	103,893	869,525		

	6 день						
завтрак	Каша рисовая молочная	200	7,700	10,000	68,900	308,600	4/2004
	Оладьи с повидлом	70/10	7,400	8,200	18,900	172,000	733/2004
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	41/1994
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Какао с молоком	200	4,620	4,020	43,800	177,560	693
		550	19,840	19,912	87,700	586,270	
обед	Суп-лапша домашняя	200	1,770	4,054	9,538	81,800	139/1994
	Плов из птицы	80/130	20,300	17,000	35,690	377,000	304
	горошек консервированный	35	0,045	0,455	0,595	5,740	59
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Какао с молоком	200	4,620	4,020	43,800	177,560	693
		705	30,419	26,813	114,703	770,740	
	7 день						
завтрак	Птица тушеная	90/10	6,795	10,620	1,050	201,000	494/2004
	Макаронь отварные	150	4,560	4,515	24,225	168,450	273/1994
	Огурцы соленые	35	0,045	0,455	0,595	5,740	59
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Кисель	200	0,000	0,000	15,300	49,600	648
		535	14,470	16,660	62,070	531,990	
обед	Суп картофельный с бобовыми(с горохом)	200	4,392	4,224	13,064	107,800	206
	Птица тушеная	90/10	6,795	10,620	1,050	201,000	494/2004
	Макаронь отварные	150	4,560	4,515	24,225	168,450	273/1994
	Огурцы соленые	35	0,045	0,455	0,595	5,740	59
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Кисель	200	0,000	0,000	15,300	49,600	648
	745	19,476	21,098	79,314	661,230		
	8 день						
завтрак	Поджарка из свинины	100	16,400	22,500	2,200	277,000	6598
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,003	7,014	21,120	182,000	255/1994
	Икра кабачковая	35	0,930	0,060	1,950	12,000	таб.32.сб.1981г.
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	692/2004
		545	24,417	32,458	72,660	704,640	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,450	3,930	100,200	82,000	170
	Поджарка из свинины	100	16,400	22,500	2,200	277,000	6598
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,003	7,014	21,120	182,000	255/1994
	Икра кабачковая	35	0,930	0,060	1,950	12,000	таб.32.сб.1981г.
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	692/2004
	745	25,867	36,388	172,860	786,640		
	9 день						
завтрак	Тефтели	80/20	9,650	11,360	3,550	218,870	286
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,600	4,380	35,270	213,710	679
	Капуста квашеная	35	0,560	2,345	1,820	30,520	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,400	пром.
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
	575	31,380	22,695	88,590	700,700		
обед	Суп картофельный с макаронными	200	2,150	2,270	13,710	83,800	208
	Тефтели	80/20	9,650	11,360	3,550	218,870	286
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,600	4,380	35,270	213,710	679
	Капуста квашеная	35	0,560	2,345	1,820	30,520	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,400	пром.
Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685	
	675	33,530	24,965	102,300	784,500		
	10 день						
завтрак	Котлета рыбная	100/35	10,585	14,113	12,531	219,480	388/2004
	Пюре картофельное	200	4,320	9,890	29,400	208,000	472/1994
	Икра свекольная	35	0,663	1,609	2,322	16,905	75/1994
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,400	пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100	376
	670	22,372	27,526	94,143	763,525		
обед	Рассольник Ленинградский	200	1,750	2,550	9,750	106,000	132/УО
	Котлета рыбная	100/35	10,585	14,113	12,531	219,480	388/2004
	Пюре картофельное	200	4,320	9,890	29,400	208,000	472/1994
	Икра свекольная	35	0,663	1,609	2,322	16,905	75/1994
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,400	пром.
Компот из сухофруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100	376	
	870	24,122	30,076	103,893	869,525		