



Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся, из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации 11-18 лет (5-11 классов) на осенне-зимний период в МБОУ СОШ №11 г.Азова (полдник)

N рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ						
<i>Понедельник</i>						
149	Запеканка из творога со сметаной	110/15/15	3,520	6,082	18,337	168,894
512	Чай с сахаром и лимоном	200	0,260	0,050	15,220	59,000
Итого за 1-й день:			3,78	6,13	33,56	227,89
<i>Вторник</i>						
654/11	Пирожок печёный сдобный с повидлом	100	5,76	10,02	40,15	245,10
692/200	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000
Итого за 2-й день:			7,16	11,62	62,46	350,10
<i>Среда</i>						
679	Капша рассыпчатая ячневая	200	6,38	5,68	41,1	249,36
629/1994	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,010	57,000
Итого за 3-й день:			6,58	5,73	56,11	306,36
<i>Четверг</i>						
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,8	7,62	5,5	306
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56
Итого за 4-й день:			13,42	11,64	49,30	483,56
<i>Пятница</i>						
653/21	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	8,70	11,70	35,30	280,00
376	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,15	23,76	118,1
Итого за 5-й день:			9,22	11,85	59,06	398,10
N рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ						
<i>Понедельник</i>						
448/2003	Рис отварной	200	5,080	8,140	51,480	304,000
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56
Итого за 6-й день:			9,70	12,16	95,28	481,56
<i>Вторник</i>						
204	Макароны отварные с сыром	200	13,50	15,92	34,10	334,40
648	Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60
Итого за 7-й день:			0,00	0,00	15,30	49,60
<i>Среда</i>						
679	Капша рассыпчатая гречневая	200	8,8	7,62	5,5	306
692/200	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105,00
Итого за 8-й день:			1,40	1,60	22,31	105,00
<i>Четверг</i>						
679	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,920	5,260	42,320	256,450
629/1994	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,010	57,000
Итого за 9-й день:			8,12	5,31	57,33	313,45
<i>Пятница</i>						
653/21	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	8,70	11,70	35,30	280,00
376	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100
Итого за 10-й день:			9,22	11,85	59,06	398,10