

«Утверждаю»
директор школы
_____ / Л.Ш. Дорбаева

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Сохондо

Перспективное десятидневное меню питания детей в образовательном учреждении

День недели	Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День первый			7-11 лет												
	Обед														
	№ 694	1.Картофельное пюре	150/10	3,06	4,80	20,45	137,25	0,16	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
	№ 293/331	2.Курица отварная с соусом	70/30	23,2	14,0	2,6	159	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
	№ 375	3.Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,4		0,05			4,905		2,2	0,41
		4.Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	№48	5.Салат витаминный	60	0,7	9,0	4,5	54	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
День второй	Обед														
	№ 94	1. Рассольник	200	1,3	4,1	26,0	94,4	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
	№	2. Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
		3. Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	№ 15	4. Сыр (порциями)	15	3,8	4,6	0,0	57,6	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
День третий	Обед														
	№ 303	1.Каша рисовая молочная вязкая	160	2,32	3,96	28,97	150	0,02	0,00	20,00		4,70	50,60	16,40	0,36
	№ 376	2.Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
		3.Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

		4.Печенье	25	1,75	4,75	16,75	487,5/ 117,5								
	№338	5.Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,05	15,00		0,40	24,00	22,00	13,50	3,30
			Обед												
День четвертый	№208	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94
	№10	2.Салат из консервированного горошка с маслом	27	1,8	3,11	3,78	50,16	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
		3.Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	№ 15	4.Сыр (порциями)	15	3,8	4,6	0,0	57,6	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	№ 376	5.Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,4		0,05			4,905		2,2	0,41
		6.Сок	200			11,5	46,0	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
		7.Вафли	36	1,8	7,92	18,72	154,8								
			Обед												
День пятый	№ 681	1.Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	№ 608	2.Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00		35,00	133,10	25,70	21,20
		3.Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	№ 352	3.Кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2					11,46		3,64	0,57
		5.Печенье	25	1,75	4,75	16,75	487,5/ 117,5								
	№338	6.Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76		15,00			12,00		63,00	0,9
			Обед												
День шестой	№ 87	1.Суп рыбный	200	7,8	2,6	19,1	172,25		9,11			45,3		47,35	1,27
		2.Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	№ 15	3.Сыр (порциями)	15	3,8	4,6	0,0	57,6	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	№ 376	4.Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0					6,0			0,40
		5.Вафли	36	1,8	7,92	18,72	154,8								
			Обед												
День седьмо й	№ 694	1.Картофельное пюре	150/10	3,06	4,80	20,45	137,25	0,16	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
	№ 608	2.Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00		35,00	133,10	25,70	21,20
	№ 375	3.Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0					6,0			0,40

		4.Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		5.Печенье	25	1,75	4,75	16,75	487,5/ 117,5								
			Обед												
День восьмой	№ 120	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150/10	2,6	2,9	12,4	85,7	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
		2.Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	№ 15	3.Сыр (порциями)	15	3,8	4,6	0,0	57,6	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	№ 375	4.Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0					6,0			0,40
		5.Печенье	25	1,75	4,75	16,75	487,5/ 117,5								
	№338	6.Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,05	15,00		0,40	24,00	22,00	13,50	3,30
			Обед												
День девятый	№ 170	1.Суп борщ	200	1,5	3,9	12,2	89	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
	№	2.Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
		3.Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	№338	4.Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76								
			Обед												
День десятый	№ 681	1.Каша гречневая	150	4,5	9,8	22,3	188,6	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	№ 243 /331	2.Сарделька отварная с соусом	50/30	5,1	13,2	0,8	142			0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
	№10	3.Салат консервированный горошек с маслом	27	1,8	3,11	3,78	50,16	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
		4.Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	№ 15	5.Сыр (порциями)	15	3,8	4,6	0,0	57,6	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	№ 375	6.Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0					6,0			0,40
		7.Сок	200			11,5	46,0	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
			Обед												
День одиннадцатый	№ 104	1.Суп картофельный с фрикадельками	200	8,89	6,59	13,5	159,8			9,7		33,37		36,69	1,61
	№ 15	2.Сыр (порциями)	15	3,8	4,6	0,0	57,6	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	№ 375	3.Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0					6,0			0,40
		4.Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

