



СОГЛАСОВАНО

Директор школы
Бушаева И. Б.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Хе Анатолий
Хе Анатолий

10-ти дневное меню представляемых блюд для учащихся 7-11 лет и старше с учетом требований СанПиН обучающихся (ВАРИАНТ 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,70	71,127	
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	180	18,83	22,79	3,64	295,29	253
	Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126	400
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.,)						
	(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	32,51	35,57	34,02	591,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	32,51	35,57	34,02	591,61	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12	70
	Изделия макаронные отварные (с маслом)	150	5,25	3,75	24,60	166,5	246
	Печень по-строгановски	90	13,75	9,97	6,71	173,93	302
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства) (абрикосовый, айвовый, виноградный, мандариновый, персиковый, тыквенный, морковный)	200	0,82	0,16	26,20	110	407
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	24,84	14,60	84,12	578,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	24,84	14,60	84,12	578,71	
День 3							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,70	71,127	

	Каша вязкая на молоке (гречневая, пшено, овсяная, пшеничная) (с маслом)	200	10,64	19,08	41,10		380,2	221
	Рйю куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28		62,8	261
	Чай, чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,20	0,06	10,00		42	430
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		64,08	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	700
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.,)							
	(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80		47	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	25,87	30,10	86,39		719,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		620	25,87	30,10	86,39		719,4	
День 4								
ЗАВТРАК	Пюре картофельное	180	3,89	7,00	25,78		182,18	362
	Птица тушеная (куры)	120	24,11	14,41	6,76		253,62	343
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		64,08	701.2
	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	10,06	0,00	12,18		135,78	431
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	42,41	22,07	69,23		687,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	42,41	22,07	69,23		687,86	
День 5								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	1,68	0,00	0,78		9,66	70
	Гуляш из мяса отварного (говядина)	100	12,33	12,60	4,50		181,14	299
	Каша рассыпчатая(гречневая)	150	7,64	4,76	34,23		210,71	353
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	700
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00	19,96		75,8	420
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		64,08	701.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	26,00	18,02	83,98		593,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	26,00	18,02	83,98		593,59	
День 6								
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	60	1,68	1,38	2,76		31,2	244
	Плов из курицы	180	21,73	22,99	34,13		430,51	133
	Какао с молоком	200	4,12	3,96	15,18		112,36	434
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		64,08	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	700
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.,)							
	(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80		47	458

ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,70	71,12	7
	Вареники замороженные витаминизированные для детского и диетического питания	220	26,53	20,86	35,84	440,66	472
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Чай, чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,20	0,06	10,00	42	430
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	36,28	26,88	71,05	670,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	36,28	26,88	71,05	670,06	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5720	300,15	239,13	773,97	6494,98	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		572	30,02	23,91	77,40	649,5	

Примечани

е:

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. С-витаминизация третьих блюд при трехразовом питании проводится из расчета 0,06г на 1 ребенка
3. Рецептуры блюд и кулинарных изделий использованны согласно сборнику 2015 и 2008 года
4. Используется аскорбиновая кислота 0,06 гр