

Примерное 10-дневное меню бесплатного горячего питания учащихся 5-9 классов, обучающихся в первую смену в МБОУ ООШ №2 с. Камбилевское

		День: понедельник-пятница													
		Неделя: первая													
		Сезон: осенне-зимний													
		Возрастная категория: 7-11 лет													
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	цена	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В.1		С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17
День 1	43/303	Плов с куриным мясом	60/130	38,69	19,07	14,98	21,36	296,54	0,12	0,35	0,03	45,16	277,88	30,16	0,65
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Печенье	26	2,93	2,10	0,23	13,96	66,31	0,021			5,2	17,9	3,38	0,26
	243	Сосиска отварная	50	16,07	11,10	12,76	3,29	172,04	0,025	0,6	0,1	23,6	81	7,35	
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	4,86	21,65	143,18		5,4		42		30	0,65
	338	Банан	50	12,6	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10	0,02	8	28	42	0,6
	209	Яйцо отварное	40	6,16	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03			22	76,8	4,8	1
День 3	309/268	Хлеб пшеничный	30	1,62	2,10	0,23	13,96	66,31	0,048			6,9	26,1	8,9	
	382	Шиндель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	39,34	14,84	12,95	41,05	340,11	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
	410	Какао с молоком	200	10,88	3,80	2,90	21,80	128,50	0,056	1,58	0,02	152,22	124,56	21,34	0,47
День 4	294/309	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	33,47	19,45	11,75	29,45	301,35	0,21	0,72	0,043	52,68	101,17	17,76	1,89
		Итого:		45,86	28,67	17,23	58,63	504,27	0,29	0,76	0,08	103,48	191,37	39,36	2,79

430	Рыба запеченная	80	30,41	14,30	5,80	3,00	121,40	0,14	1,9	0,039	51,44	171,52	26,32	0,91	
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	8,48	21,65	175,76		5,4		4,2		30	0,65	
376	Чай с сахаром	1500/15	0,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8	
	Итого:		46,63	17,53	14,30	39,65	357,42	0,14	7,33	0,04	98,44	174,32	61,32	2,36	
День: понедельник-пятница															
Недели: вторая															
Сезон: осенне-зимний															
Возрастная категория: 7-11 лет															
6	Яйцо отварное	40	6,16	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03			0,1	22	76,8	4,8	1
293/171	Курица жареная с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	38,5	18,90	16,21	32,50	351,49	0,258	1,08	0,11	63,11	395,47	176,23	5,61	
	Итого:		44,66	23,98	20,81	32,78	414,33	0,29	1,08	0,21	85,11	472,27	181,03	6,61	
309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными	80/150/5	43,09	15,27	16,63	42,39	380,31	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97	
376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8	
	Итого:		44,98	15,29	16,65	57,39	440,57	0,27	0,30	0,08	65,89	364,19	190,14	3,77	
279/302	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/60/150	33,6	17,93	15,37	62,65	460,65	0,28	0,71	0,08	52,24	311,96	158,81	3,54	
376	Чай из вишни и яблок	200	9,91	0,32	0,08	28,20	114,80		0,43		5,2	5,8	3	0,34	
	Итого:		43,51	18,25	15,45	90,85	575,45	0,28	1,14	0,08	57,44	317,76	161,81	3,88	
230	Рыба запеченная	80	30,41	14,30	5,80	3,00	121,40	0,14	1,9	0,039	51,44	171,52	26,32	0,91	
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	8,48	21,65	175,76		5,4		4,2		30	0,65	
	Итого:		45,74	17,51	14,28	24,65	297,16	0,14	7,30	0,04	93,44	171,52	56,32	1,56	
219	Сырники из творога с молоком стуженым	120/20	45,56	19,00	22,00	26,00	378,00	0,07	0,3	0,06	190	271,39	27,69	0,8	
	Итого:		45,56	19,00	22,00	26,00	378,00	0,07	0,30	0,06	190,00	271,39	27,69	0,80	

Примечание: Расчет сырым, выходя готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены в меню по весу нетто. В блюдах используется исключительно водородная соль.