Директор школы _____ Утверждаю
А.С.Аппохова

Примерное десятидневное меню по МБОУ Хмелевская ООШ для организации питания для детей 7-11 лет (бесплатные завтраки) с 01.09.2020г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	В	B_1	B_2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
	1 день														
332, 516	Макароны с соусом	200,50	370	8.3	14.6	49.8	-	0,17	0,01	1,21	-	19	16	37	1,6
413	Сосиска отварная	70	182.55	7.62	16.4	1.1	-	0,20	0,10	79,5	-	0,15	25	193	0,75
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
693	Какао с молоком	200	190,0	4.9	5.0	32.5	0	0	0	0		6.7			
769	Булочка домашняя	70	226.8	5.25	9.24	42.63									
		Итого:	**1077.35**												
	2 день														
297, 587	Каша гречневая с соусом	150,50	323	10	10.2	46.8	0	0,21	0,63	1,98	-	70,6	63	206	1,89
451	Биточки	70	182.7	11.13	10.8	11.2	-	0,20	0,10	2,14	-	18	23	108	1,2
685	Чай с сахаром	200	58	0.2	-	15.0	0	0	0	0		2	-	0,3	-
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
769	Булочка домашняя	70	226.8	5.25	9.24	42.63	0,2	0,1	3,4	1,4	-	3,6	0,2	-	22
		Итого:	**898.5**												

7 день															
492	Плов из птицы	150	247.5	11.4	9.75	27.15	0	0,08	0,04	1,6	-	8	50	150	1,0
639	Компот из с/фруктов	200	124	0,6	-	31.4	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
769	Булочка домашняя	70	226.8	5.25	9.24	42.63	0,2	0,1	3,4	1,4	-	3,6	0,2	-	22
	Йогурт порционный	95	48,7	0,5	1,2	8,7									
		Итого:	**755.0**												
8 день															
297, 587	Каша гречневая с соусом	150,50	323	10	10.2	46.8	0	0,21	0,63	1,98	-	70,6	63	206	1,89
451	Шницель	70	182.7	11.13	10.08	11.2	-	0,20	0,10	2,14	-	18	23	108	1,2
693	Какао с молоком	200	190,0	4.9	5.0	32.5	0	0	0	0					
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
769	Булочка домашняя	70	226.8	5.25	9.24	42.63	0,2	0,1	3,4	1,4	-	3,6	0,2	-	22
		Итого:	**1030.5**												
9 день															
511, 587	Рис отварной с соусом	200,50	348	6.3	10.6	55.6	0	0,08	0,04	1,6	-	8	50	150	1,0
377	Рыба жареная	50	80	9.8	3,4	2,1	33	3,0	22	-	27	27	38	38	22
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
685	Чай с сахаром	200	58	0.2	-	15.0	0	0	0	0		2	-	0,3	-
769	Булочка домашняя	70	226.8	5.25	9.24	42.63	0,2	0,1	3,4	1,4	-	3,6	0,2	-	22
		Итого:	**820.8**												
10 день															
214	Капуста тушеная	125	94	2.5	4.6	10.7	-	0,17	0,01	1,21	-	19	16	37	1,6
451	Котлета	100	261	15.9	14.4	16	-	0,20	0,10	2,14	-	18	23	108	1,2
639	Компот из с/фруктов	200	124	0,6	-	31.4	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
	Печенье	50	230	0,6	-	15	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
	Йогурт порционный	95	48,7	0,5	1,2	8,7									
		Итого:	**865.7**												

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах .Автор –В.Т.Лапшина

						3 день									
511, 587	Рис с соусом	200,50	348	6.3	10.6	55.6	0	0,08	0,04	1,6	-	8	50	150	1,0
487	Птица отварная	70	101.5	13.37	5.18	0,35	-	0,20	0,10	79,5	-	0,15	25	193	0,75
639	Компот из с/фруктов	200	124	0,6	-	31.4	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
	Печенье	50	230	0,6	-	15	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
	Йогурт порционный	95	48,7	0,5	1,2	8,7									
		Итого:	**960.2**												
						4 день									
215	Картофель тушеный	125	136	2.1	9.3	10.4	-	0,17	0,01	1,21	-	19	16	37	1,6
451	Котлета	100	261	15.9	14.4	16	-	0,20	0,10	2,14	-	18	23	108	1,2
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
685	Чай с сахаром	200	58	0.2	-	15.0	0	0	0	0		2	-	0,3	-
769	Булочка домашняя	70	226.8	5.25	9.24	42.63	0,2	0,1	3,4	1,4	-	3,6	0,2	-	22
		Итого:	**789.8**												
						5 день									
297, 587	Каша гречневая с соусом	150,50	323	10	10.2	46.8	0	0,21	0,63	1,98	-	70,6	63	206	1,89
431	Печень по-строгановски	100	195	13.6	13.6	136,08	5,92	0,384	0,16	65,8	2,32	0,32	1,024	125,6	16,8
685	Чай с сахаром	200	58	0.2	-	15.0	0	0	0	0		2	-	0,3	-
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
769	Булочка домашняя	70	226.8	5.25	9.24	42.63	0,2	0,1	3,4	1,4	-	3,6	0,2	-	22
	Йогурт порционный	95	48,7	0,5	1,2	8,7									
		Итого:	**959.5**												
						6 день									
332, 516	Макароны с соусом	200,50	370	8.3	14.6	49.8	-	0,17	0,01	1,21	-	19	16	37	1,6
413	Сосиска отварная	102	266	11.1	23.9	1.6	-	0,20	0,10	79,5	-	0,15	25	193	0,75
	Хлеб	32	108	4.16	1.28	16	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
693	Какао с молоком	200	190,0	4.9	5.0	32.5	0	0	0	0					
769	Булочка домашняя	70	226.8	5.25	9.24	42.63	0,2	0,1	3,4	1,4	-	3,6	0,2	-	22
		Итого:	**1160.8**												