

Выписка верна (дата)  
Директор



А.С. Антюхова

**Десятидневное меню  
по МБОУ Хмелевская ООШ  
для организации питания для детей  
с 7 до 11 лет(бесплатные завтраки) (1-4 классы)  
(осенне-зимний период)**

| №<br>рец.     | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |           |               | Витамины<br>(мг) |                |                |      | Минеральные вещества<br>(мг) |      |     |      |      |
|---------------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------------------|-------------------------|-----------|---------------|------------------|----------------|----------------|------|------------------------------|------|-----|------|------|
|               |                                   |                 |                                      | Белки                   | Жи-<br>ры | Углево-<br>ды | В                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | РР   | С                            | Са   | Mg  | Р    | Fe   |
| <b>1 день</b> |                                   |                 |                                      |                         |           |               |                  |                |                |      |                              |      |     |      |      |
| 332,<br>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         |                  |                |                |      |                              |      |     |      |      |
|               |                                   | <b>Итого:</b>   | <b>1077.35</b>                       |                         |           |               |                  |                |                |      |                              |      |     |      |      |
| <b>2 день</b> |                                   |                 |                                      |                         |           |               |                  |                |                |      |                              |      |     |      |      |
| 297,<br>587   | Каша гречневая с<br>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 |
|     |                  | <b>Итого:</b> | <b>898.5</b> |      |      |       |      |     |     |     |     |     |     |      |    |

### 3 день

|             |                      |               |            |       |      |      |      |      |      |      |     |      |     |      |      |
|-------------|----------------------|---------------|------------|-------|------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|------|------|
| 511,<br>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       | 120           | 174        | 22.92 | 8.88 | 0.6  | -    | 0,20 | 0,10 | 79,5 | -   | 0,15 | 25  | 193  | 0,75 |
| 639         | Компот из с/фруктов  | <b>200</b>    | <b>124</b> | 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   |
|             | Кондитерские изделия | 25            | 115        | 0.3   | -    | 7.5  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 3    | -   | 0,3  | 0    |
|             |                      | <b>Итого:</b> | <b>869</b> |       |      |      |      |      |      |      |     |      |     |      |      |

### 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  |
|     |                   | <b>Итого:</b> | <b>789.8</b> |      |      |       |      |      |      |      |     |     |     |      |     |

### 5 день

|             |                         |               |               |      |      |        |      |       |      |      |      |      |       |       |      |
|-------------|-------------------------|---------------|---------------|------|------|--------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|
| 297,<br>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 |
| 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   |
|             |                         | <b>Итого:</b> | <b>1042.8</b> |      |      |        |      |       |      |      |      |      |       |       |      |

### 6 день

|             |                   |        |       |      |       |       |      |      |      |      |     |      |     |      |      |
|-------------|-------------------|--------|-------|------|-------|-------|------|------|------|------|-----|------|-----|------|------|
| 332,<br>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  | 80     | 209   | 8.7  | 18.74 | 1.3   | -    | 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   |
| 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   |

|                |                         |               |               |       |       |       |      |      |      |      |     |      |     |      |      |  |
|----------------|-------------------------|---------------|---------------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-----|------|-----|------|------|--|
|                |                         | <b>Итого:</b> | <b>971.8</b>  |       |       |       |      |      |      |      |     |      |     |      |      |  |
| <b>7 день</b>  |                         |               |               |       |       |       |      |      |      |      |     |      |     |      |      |  |
| 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   |  |
|                | Кондитерские изделия    | 25            | 115           | 0.3   | -     | 7.5   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 3    | -   | 0,3  | 0    |  |
|                |                         | <b>Итого:</b> | <b>821.3</b>  |       |       |       |      |      |      |      |     |      |     |      |      |  |
| <b>8 день</b>  |                         |               |               |       |       |       |      |      |      |      |     |      |     |      |      |  |
| 297,<br>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   |  |
|                |                         | <b>Итого:</b> | <b>1030.5</b> |       |       |       |      |      |      |      |     |      |     |      |      |  |
| <b>9 день</b>  |                         |               |               |       |       |       |      |      |      |      |     |      |     |      |      |  |
| 511,<br>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            | 120           | 288           | 23.52 | 8.16  | 5.04  | 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   |  |
|                |                         | <b>Итого:</b> | <b>1028.8</b> |       |       |       |      |      |      |      |     |      |     |      |      |  |
| <b>10 день</b> |                         |               |               |       |       |       |      |      |      |      |     |      |     |      |      |  |
| 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   |  |
|                | Кондитерские изделия    | 25            | 115           | 0.3   | -     | 7.5   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 3    | -   | 0,3  | 0    |  |

|  |  |               |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <b>Итого:</b> | <b>702.0</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

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