

Директор ДОЛ М

ИБОУ СОШ

подпись

"10" 02



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр по организации детского питания" Ханкайского
Е. Н. Косар

подпись

"10" 02 20 25 г.

расшифровка подписи

**ПЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ГОЛОВНЫХ ОБСЛУЖИВАЕМЫХ МАУ "ЦЕНТР ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ"**

Категория: 10 лет и старше

№ рецептуры		Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
					Б	Ж	У		
День 1									
165	Завтрак	ак	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,780	6,120	56,220	320,680	18,116
92	Завтрак		Гуляш (филе кур)	70	25,100	4,810	4,270	160,310	68,062
267	Завтрак		Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	2,740
268	Завтрак		Чай с сахаром	200	0,040	0,000	15,000	60,100	2,352
ИТОГО ЗАВТРАКУ ПИЩИ:				490	37,500	11,130	85,150	583,810	91,27
20	Обед		Салат "Здоровье"	80	3,900	4,210	11,760	98,880	17,711
76	Обед		Борщ украинский со сметаной	250	2,450	6,230	15,820	128,980	40,900
202	Обед		Макаронные изделия отварные	200/5	6,700	4,300	47,400	254,940	16,220
99	Обед		Котлеты, биточки, шницели	80	12,280	16,690	18,010	269,460	44,220
267	Обед		Хлеб пшеничный	25	1,980	0,250	12,070	53,400	3,425
278	Обед		Компот из смеси сухофруктов	200	0,620	0,120	26,160	107,200	6,260
ИТОГО ОБЕДУ ПИЩИ:				835	27,930	31,800	131,220	912,860	128,736
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1325	65,430	42,930	216,370	1496,670	220,006
День 2									
65	Завтрак	ак	Горошек зеленый	10	2,300	0,120	5,330	30,270	4,100
96	Завтрак		Плов	200	11,400	16,920	39,060	356,260	43,844
267	Завтрак		Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	2,740
268	Завтрак		Чай с сахаром	200	0,040	0,000	15,000	60,100	2,352
ИТОГО ЗАВТРАКУ ПИЩИ:				430	15,320	17,240	69,050	489,350	53,036
53	Обед		Икра кабачковая	50	1,000	4,500	4,300	61,000	19,250
63	Обед		Суп картофельный с бобовыми	250	8,870	5,980	27,850	200,870	26,025
98	Обед		Жаркое по-домашнему	220	11,660	17,400	25,480	307,850	67,595
267	Обед		Хлеб пшеничный	25	1,980	0,250	12,070	53,400	3,425
278	Обед		Компот из смеси сухофруктов	200	0,620	0,120	26,160	107,200	6,260
ИТОГО ОБЕДУ ПИЩИ:				745	24,130	28,250	95,860	730,320	122,555
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1175	39,450	45,490	164,910	1219,670	175,591

День 3								
131	Завтрак	Картофельное пюре	150	3,400	2,820	23,100	129,360	29,469
120	Завтрак	Мясо птицы тушенное	75	14,070	16,020	0,230	200,570	38,144
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	2,74
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0,040	0,000	15,000	60,100	2,352
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			445	19,09	19,04	47,99	432,75	72,705
168	ОБЕД	Огурец свежий	50	0,380	0,050	1,190	6,650	21,65
56	ОБЕД	Рассольник ленинградский (со сметаной)	250/10	5,330	6,420	19,970	159,220	38,428
169	ОБЕД	Рис отварной	150	3,710	3,780	37,210	193,460	17,036
93	ОБЕД	Гуляш	60/50	14,200	21,530	2,530	263,780	68,468
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,980	0,250	12,070	53,400	3,425
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,620	0,120	26,160	107,200	6,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			735	26,22	32,15	99,13	783,71	155,267
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1180	45,31	51,19	147,12	1216,46	227,972
День 4								
204	Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	200/12/5	12,760	7,300	49,520	317,860	37,498
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	2,74
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0,040	0,000	15,000	60,100	2,352
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			420	14,38	7,5	74,18	420,68	42,590
54	ОБЕД	Огурец соленый	20	0,160	0,020	0,340	2,570	9,04
55	ОБЕД	Свекольник с сметаной	250	2,220	6,250	15,380	127,080	31,055
96	ОБЕД	Гречка по "Купечески"	150	11,140	13,300	28,950	283,180	32,011
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,980	0,250	12,070	53,400	3,425
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,620	0,120	26,160	107,200	6,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	16,12	19,94	82,9	573,43	81,791
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1065	30,5	27,44	157,08	994,11	124,381
День 5								
177	Завтрак	Каша "Артек" молочная вязкая	200	7,020	7,640	33,020	223,660	34,712
62	Завтрак	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	56,600	18,04
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	2,74
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0,040	0,000	15,000	60,100	2,352
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	8,72	15,09	57,81	383,08	57,844
32	ОБЕД	Салат "Школьный"	80	2,590	6,550	8,190	101,300	21,508
60	ОБЕД	Суп гречневый с фрикадельками	250	7,670	9,050	20,200	194,800	33,665
131	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,400	2,820	23,100	129,360	29,469
153	ОБЕД	Тефтели мясные с рисом	60/75	7,810	19,590	7,480	237,640	45,177
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,980	0,250	12,070	53,400	3,425
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,620	0,120	26,160	107,200	6,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			765	24,07	38,38	97,2	823,7	139,504
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1195	32,79	53,47	155,01	1206,78	197,348
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			5750	196,09	208,25	800,69	5795,19	893,491
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1150	39,22	41,65	160,14	1159,04	178,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период				13,53	32,34	55,27		