

Директор ДОЛ МБОУ СОШ №

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

подпись

расшифровка подписи

ПЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ ОБСЛУЖИВАЕМЫХ МАУ "ЦЕНТР ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ"

Категория: 6,5 - 10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 1								
165	Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,080	4,590	42,170	240,510	13,587
92	Завтрак	Гуляш (филе кур)	50	17,930	3,430	3,050	114,510	48,616
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	27,63	8,22	69,88	457,84	67,295
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	40,9
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150/5	5,020	3,230	35,550	191,210	12,165
99	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	60	9,210	12,520	13,510	202,090	33,165
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	23,18	26,56	114,87	781,76	113,626
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1185	50,81	34,78	184,75	1239,6	180,921
День 2								
65	Завтрак	Горошек зеленый	10	2,300	0,120	5,330	30,270	4,1
96	Завтрак	Плов	170	9,690	14,380	33,200	302,820	37,267
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:			400	13,61	14,7	63,19	435,91	46,459
53	ОБЕД	Икра кабачковая	50	1,000	4,500	4,300	61,000	19,25
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	8,870	5,980	27,850	200,870	26,025
98	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	10,600	15,820	23,160	279,860	61,45
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:			725	23,07	26,67	93,54	702,33	116,410
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1125	36,68	41,37	156,73	1138,24	162,869

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
188	ОБЕД	Огурец свежий	50	0,380	0,050	1,190	6,650	21,65
58	ОБЕД	Рассольник ленинградский (со сметаной)	250/10	5,330	6,420	19,970	159,220	38,428
129	ОБЕД	Рис отварной	150	3,710	3,780	37,210	193,460	17,036
92	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 ВСЬ 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
Сохранение белков, жиров, углеводов в меню за плановый период				13,53	32,34	55,27		