

Директор МОУ Сред. с. В. Мухомоговского

ИПЧекунков О.А.

/О.А. Чекунов/

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	5,6	9,8	30,6	273	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	500	8,2	16,0	87,6	567		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели (2 -вариант) с соусом томатным	90/30	13,2	16,2	14,3	257	462/735	2004/2002
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	532	21,0	23,2	71,4	580		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/10	5,5	6,8	33,6	242	311	2004
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	337	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
Итого за прием пищи:	500	16,3	13,5	84,3	544		
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	т.24	1996
Котлета рыбная любительская	90	11,7	7,9	13,7	176	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	3,0	6,2	24,3	167	518(520)	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	555	19,2	14,7	80,2	530		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

10-ти дневное меню для обеспечения горючего								
5 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	т.24	1996	
Плов из птицы	200	20,4	23,3	36,5	389	492	2004	
Чай с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92			
Итого за прием пищи:	500	24,9	23,9	78,7	579			
6 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,5	7,6	14,6	136	1	2004	
Каша молочная пшенная вязкая	200	7,6	7,2	23,2	267	302	2004	
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65			
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630	1996	
Итого за прием пищи:	590	12,3	17,0	69,4	555			

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	90	14,5	13,6	13,6	236	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	735	2002
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		
Итого за прием пищи:	515	23,0	21,4	81,0	610		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,8	3,8	4,9	60	97	2004
Каша молочная "Геркулес" вязкая	200	8,1	11,5	40,8	300	302	2004
Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	517	20,3	20,1	80,7	575		

