

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов, обучающихся во II смену МБОУ "СОШ №40"

обед						
	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
	ДЕНЬ № 1					
	Обед					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,20	11,00	90,00
№255	котлеты мясные	100	15,60	11,23	3,52	185,00
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		31,36	27,40	119,89	866,59
	ДЕНЬ № 2					
	Обед					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№ 95(2)	Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00
№285	щницель из говядины	70/30	14,30	6,60	9,60	156,00
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15
№342	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		24,45	20,25	96,75	681,54
	ДЕНЬ № 3					
	Обед					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00
№311(2)	Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00
№432	Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		29,70	30,28	111,69	844,54
	ДЕНЬ № 4					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68

№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
№304	Плов из птицы	230	21,90	13,57	35,64	304,57
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		29,95	20,07	102,66	678,76
	ДЕНЬ № 5					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
№283	Биточки рыбные школьные с соусом	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50
№175	Рагу из овощей	150	2,89	5,66	20,01	150,15
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		17,65	22,04	101,26	695,04
	ДЕНЬ № 6					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,20	11,00	90,00
№246	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
№255	котлеты мясные	100	15,60	11,23	3,52	185,00
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№338 Туттильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		29,98	24,77	126,84	866,04
	ДЕНЬ № 7					
	Обед					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
№ 290	Птица тушеная	100	31,01	33,24	21,00	281,30
№353(2)	Крупа пшеничная	150	8,60	6,09	38,64	243,75
№ПР407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		46,95	47,50	121,45	887,64
	ДЕНЬ № 8					
	Обед					

№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№114(2)	Суп картофельный с крупой	200	2,20	1,80	16,40	90,00
№283	котлеты рыбные	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
№342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		24,12	20,33	127,54	795,64
	ДЕНЬ № 9					
	Обед					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№113	Суп-лапша по-домашнему	200	1,56	5,40	6,23	85,30
№311	Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
№349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№ПР481	Чурек	40	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		25,92	29,21	120,07	860,39
	ДЕНЬ № 10					
	Обед					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№155	Суп картофельный с горохом	200	4,39	2,27	13,96	94,60
№342	Рагу из птицы	250	25,50	18,00	16,66	377,50
№407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		35,79	24,50	83,68	751,69
	ВСЕГО:		295,87	266,35	1111,83	7927,87
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		29,59	26,64	111,18	792,79

Директор МБОУ "СОШ №40"



Ольмесов Р.Н.

***Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов)
Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ
ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания.
Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова
Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г.**