

Утверждено

Директор школы

Дебус О. С.

МБОУ «Новосельцевская СШ»

Примерное десятидневное меню (Осень, Весна)

Бесплатное (горячее) питание, 1-4 классы

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порций в граммах для обучающихся 1-4 кл/	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
	1 день					
22 /2010	Салат картофель, солёный огурец	100	1.9	6	11,6	86,6
304/2007	Рис отварной	150	2,5	3,2	26,2	214,15
294/2007	Котлета рубленая из птицы	100/30	8.1	8.0	7.7	272
262/2005	Напиток из брусники	200	0.11	-		85
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53	124
	апельсин	100	0.72	0.16	9.8	96
	Итого:		15.83	18.86	73.06	862,82
	2 день					
259/2007	Жаркое по домашнему	175	17/1	7.8	19.8	446
378/2005	Чай с лимоном	200	1.4	1.6	17.7	91
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53	124
371/2010	яблоко	100	0,53	0,13	8,28	60
53/2007	Салат из свеклы	100	1.8	6.0	10.6	104
	ИТОГО.		19.25	19.53	80.01	996
	3 день					
268-2007	Котлета из говядины	100/30	12.1	15.6	6.4	426
309/2007	макароны	150	3.6	3.2	19.1	180
	сок	200	0,1	8,9	9,5	138
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53	124
338/2011	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	62
47/2007	Салат витаминный	100	1,57	6,0	8,79	95,7

		Итого:	16.7	21.1	78.53	843
	4 день					
40/2007	Салат картофель ,морковь, зеленый горошек	50	2.8	7.0	14.7	133
261/2011	Печень тушёная в соусе	100	13.3	8.8	3.8	402
312/2007	Пюре картофельное	150	2.1	3.2	12.2	110
261/2005	Напиток из шиповника	200	07	-	21	47
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53	124
	яблоко	100	0,9	0,5	4,2	60
	Итого:		17.1	15.4	81.23	852
	5 день					
288/2007	Курица тушенная с соусом	100/30	13.3	17.1	3.4	318
302/2007	Гречка рассыпчатая	150	5.0	4.2	27.2	249
255/2007	компот из сухофруктов	200	0.16	-	6,0	88
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53	124
39/2015	Салат картофель кукуруза	100	1.57	6.22	8.79	103
	яблоко	100	1,4	4,6	10,3	88
	Итого:		18.9	19.13	76.90	890
	6 день					
247/2011	Рыба тушёная с овощами	100	7.7	3.9	2,2	213
304/2007	рис	150	2.1	3.2	12,2	214
	Сок	200	0.1	8,9	9,5	138
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53	124
45/2007	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	5,0	18,8	95,7
	яблоко	100	0,72	0,16	13,0	62
	Итого.		15.33	12.13	67.71	927
	7 день					
309-2007	Макароны отварные	150	3.6	3.2	19.1	180
67/2011	Винегрет овощной	100	0,4	0,4	6,6	63
260-2007	Гуляш из куриного филе	100	19.1,5	17.89	4.76	208
262/2005	Напиток из свежих плодов	200	0.1	0	3.0	85
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53	124
	яблоко	100	1.9	6.0	11.6	108
	Итого:		15.7	14.1	67.53	860

	8 день								
294\2007	Котлета из птицы	100	15.4	6,4	3,7				213
302\2007	Гречка рассыпчатая	150	5,0	4,2	27.2				249
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53				124
376\2007	Чай с сахаром	200	0,133	0,005	12,190				61
53\2007	Салат свекла ,зеленый горошек	50	1.8	6.0	10.6				104
	яблоко	100	0,72	0,16	13				62
	Итого:		17.07	16.05	75.23				890
	9 день								
173\2005	Каша на молоке	200\10	8,3	8,0	27,0				370
15\2011	Бутерброд с сыром	20\30	6,96	8,5					208
	Хлеб	50	2,9	2,4	20.53				124
382\2005	Какао на молоке	200	3,8	5,2	26,7				152
	яблоко	106							60
	Итого:		11.69	14.33	70.73				942.67
	10 день								
40\2007	Салат катюфель ,морковь, зелёный горошек	100	2,8	7,0	14,7				133
291\2007	Плов из курицы	200	14.9	19.0	24,1				436
255\2007	Компот из сухофруктов	200	3.1	3,93	28				88
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53				124
	апельсин	100	0,9	8,1	14				96
	Итого:		15.56	18.65	78.33				944