

УТВЕРЖДАЮ
ИП Эльперин А.Я.



Эльперин А.Я.

202_г.

СОГЛАСОВАНО.
БОУ СМР «СОШ №1»

Директор
09.09.202



М.А. Староверова

**Примерное 10 дневное меню
для обучающихся**

в столовых при общеобразовательных организациях

(возрастная категория: от 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
393	Колбасные изделия отварные с соусом	50/35	6,13	12,13	2,26	142,36
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого		15,27	17,19	73,00	508,04
	Всего		15,27	17,19	73,00	508,04
2 день						
Завтрак						
	Гуляш из цыпленка (грудки)	50/30	13,20	13,06	2,16	179,41
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		24,60	15,81	85,57	585,21
	Всего		24,60	15,81	85,57	585,21
3 день						
Завтрак						
416	Котлета мясная с соусом	70/30	2,66	31,48	13,00	367,06
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	3,38	1,11	23,32	117,22
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80
	Итого		8,28	33,07	75,10	653,99
	Всего		8,28	33,07	75,10	653,99
4 день						
Завтрак						
401	Гуляш мясной	50/50	1,91	39,63	3,60	408,90
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого		11,05	44,70	74,34	774,58
	Всего		11,05	44,70	74,34	774,58
5 день						
Завтрак						
449	Плов из птицы (цыпленка)	200	20,84	25,20	37,02	458,99
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20
	Итого		24,58	25,83	72,54	622,04
	Всего		24,58	25,83	72,54	622,04
6 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	7,12	10,67	32,76	256,24
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	6,97	14,02	15,55	217,50
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого		16,54	25,56	78,70	612,19
	Всего		16,54	25,56	78,70	612,19
7 день						
Завтрак						
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80
394	Жаркое по-домашнему	250	5,11	39,28	31,41	525,27
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		6,79	39,54	54,80	627,52
	Всего		6,79	39,54	54,80	627,52
8 день						
Завтрак						
387	Печень по-строгановски	50/50	14,02	12,53	7,82	201,02
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		21,75	17,46	82,07	574,76
	Всего		21,75	17,46	82,07	574,76
9 день						
Завтрак						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
324	Котлета рыбная с соусом	70/30	7,74	6,59	12,92	142,04
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	3,38	1,11	23,32	117,22
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		13,71	8,46	72,90	425,51
	Всего		13,71	8,46	72,90	425,51
10 день						
Завтрак						
297	Запеканка из творога с повидлом	130/20	26,70	6,95	34,43	309,73
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого		29,15	7,82	64,82	448,18
	Всего		29,15	7,82	64,82	448,18
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			171,72	235,44	733,83	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,00	1,37	4,27	