

Согласовано:

Директор

2021 г.

Утверждаю
 Директор *В.В. Шакин*

Типовое 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1-4 классов на 2021 год.

		Сезон осенне-зимний					
		Возрастная категория 7-11 лет					
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г (не менее)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Обед						
	Акт №105	Салат морковный	60	0,74	3,45	7,07	62,29
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	1,59	4,05	13,62	97,29
	Акт/304М	Куриное филе с соусом ("Карри", томатным, сметанным и др.) и рисом отварным	90/60/150	15,34	9,51	25,11	247,39
	349М	Компот из сухофруктов	180/12	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:			35,78	34,36	148,96
День 2	Обед						
	20М	Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,61	2,74	45,45
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	4,17	6,38	11,72	120,98
	280М/105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150	14,14	14,09	42,08	351,69
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	342М	Компот из ягод	180	0,56	0,08	2,89	14,53
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	Итого:			24,13	25,12	95,59	704,97
День 3	Обед						
	75М	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
	102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	6,77	5,35	15,80	138,41
	Акт/171М	Куриное филе с соусом ("Карри", томатным, сметанным и др.) и рисом отварным	90/40/150	15,34	9,51	25,11	247,39

И.И.

День 4	342М	Компот из свежих фруктов	180/12	0,16	0,16	27,88	113,6	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	338М	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
		Итого:		29,79	20,58	123,16	797,00	
	Обед							
	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,38	1,76	1,46	23,20	
	82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08	
	280М/105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/60/150	14,14	14,09	42,08	351,69	
	342М	Компот из ягод	180	0,56	0,08	2,89	14,53	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Итого:		20,93	19,89	82,92	594,42		
День 5	Обед							
	48М	Салат витаминный/1вариант/	60	0,95	3,64	2,86	48,00	
	102М	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	6,84	6,24	34,20	220,32	
	234М/128М	Биточки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	13,87	16,7	35,23	346,70	
	338М	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
	349М	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,09	3,21	16,13	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
		Итого:		28,14	27,73	122,86	853,57	
	День 6	Обед						
Акт		Салат из картофеля,кукурузы консерв.,огурца соленого,моркови	60	0,90	6,20	5,16	80,04	
88М		Щи со свежей капустой и картофелем,сметаной	200/5	1,59	4,05	13,62	97,29	
280М/171М		Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/150	15,4	20,58	63,39	500,38	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
338М		Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
342М		Компот из ягод	180	0,56	0,08	2,89	14,53	

		Итого:		23,21	31,87	121,22	864,56
День 7	Обед						
	45М	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,06	5,64	53,94
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	1,78	5,30	10,33	96,14
	Акт 105М	Куриное филе с соусом ("Карри", томатным, сметанным и др.) и макаронами отварными	90/60/150	15,34	9,51	25,11	247,39
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт(яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	342М	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	27,88	113,60
		Итого:		24,1	19,09	116,32	733,49
День 8	Обед						
	20М	Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,61	2,74	45,45
	103М	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200	4,42	4,16	16,87	122,60
	280М	Котлета говяжья с кашей пшеничной в томатном соусе	90/40/150	13,05	14,69	25,46	286,25
	349М	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,09	3,21	16,13
	338М	Фрукт(яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		23,35	23,51	84,44	642,75
День 9	Обед						
	Акт	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови	60	0,90	6,20	5,16	80,04
	82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08
	Акт 171М	Котлеты рыбные с томатным соусом с рисом отварным	90/40/150	12,85	6,99	20,93	198,03
	342М	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		19,76	17,31	90,46	596,67
День 10	Обед						
	50М	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	60	2,81	5,63	4,32	79,19
	102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	6,77	5,35	15,80	138,41
	Акт 202М	Куриное филе с соусом ("Карри", томатным, сметанным и др.) и макаронами отварными	90/60/150	18,68	11,89	35,12	322,21

482К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	Итого:		33,3	23,69	99,36	743,83

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведено по Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. В блюдах используется исключительно йодированная соль