

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный
Санитарный врач по г. Канску,
Абанскому, Дзержинскому,
Иланскому, Ирбейскому, Канскому,
Нижеингашному, Тасеевскому районам.

« » _____ 2021 г.

Утверждаю:
Директор
МБОУ «Чечеульская СОШ»



Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания детей от 6 до 10 лет и от 11 до 18 лет на базе столовой, работающей на продовольственном сырье МБОУ «Чечеульская СОШ»

День: понедельник						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 6-10 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Пудинг из творога с рисом	236	150/30	22,72	16,48	30,52	361,14
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Масло сливочное	41	10,00	0,00	8,20	0,10	75,00
Итого за завтрак			26,7	26,6	81,3	602,0
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты со сметаной	170	200/5	1,91	6,02	12,60	110,00
Рыба припущенная	245	100	17,54	2,38	0,31	92,50
Картофельное пюре	299	150	3,10	6,52	14,33	130,43
Кисель	60	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт		100	2,90	2,50	4,00	53,00
Итого за обед			32,3	22,5	120,8	707,0
Всего за 1 день			59	49	202	1309

День: **ВТОРНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-10 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная рисовая/кукурузная/гречневая с маслом	173, 280, 54-20к2020	200/10	8,02	15,00	44,01	312,00
Какао с молоком	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Сыр	42	30	6,96	8,85	0,00	109,20
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	100	2,9	2,5	4	53
Итого за завтрак			25,3	34,1	115,1	767,3
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Рассольник со сметаной	197	200	2,63	6,11	18,69	136,58
Макаронны отварные с маслом	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Биточки	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,6	0,2	30,4	125,56
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Итого за обед			26,7	25,2	148,7	818,4
Всего за 2 день			52	59	264	1586

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-10 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Каша гречневая рассыпчатая	679	120	5,97	4,48	28,67	184,36
Шницель(котлета) в ассортименте	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00
Огурец соленый	70	60	0,5	0,07	1,37	11,52
Соки овощные или ягодные	399	200,00	0,90	0,00	18,18	76,00
Хлеб пшеничный	299,13	30,00	2,62	0,27	34,30	79,90
Хлеб ржаной	1	20,00	1,24	3,78	7,31	68,00
Итого за завтрак			23,7	17,8	102,4	602,8
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с пшеном и курицей	204	200/25	6,57	7,26	19,53	161,24
Рыба припущенная с овощами	244	100	7,65	1,01	3,18	52,50
Калуста тушеная	315	150	3,45	6,00	15,16	125,79
Компот из св/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Итого за обед			23,8	19,4	131,8	672,8
Всего за 3 день			47	37	234	1276

День: четверг						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 6-10 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Птица, тушенная в соусе с овощами	302	200	9,89	6,41	18,16	169,57
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Итого за завтрак			17,3	14,5	99,1	529,9
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп из овощей	202	200	1,54	4,69	10,07	92,19
Картофельное пюре	299	150	3,10	6,52	14,33	130,43
Тефтели с соусом	286	80/50	11,78	12,91	14,90	223,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Итого за обед			22,8	29,2	118,1	726,5
Всего за 4 день			40	44	217	1256

День: пятница						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 6-10 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Омлет с сыром	442	150	20,64	24,95	3,05	320,18
Кондитерские изделия	б/н	50	2,80	7,88	24,40	164,45
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
Итого за завтрак			28,7	38,5	85,5	718,5
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп с рыбными консервами	204	200	6,38	10,15	14,19	170,41
Птица отварная	637	80	16,88	10,88	0,00	165,00
Рагу овощное	321	150	2,29	11,00	14,44	166,00
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Компот из св/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Итого за обед			32,5	38,0	142,2	928,4
Всего за 5 день			61	76	228	1647