

СОГЛАСОВАНО:

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

« » _____ 2021 г.

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Чечеульская СОШ»



З.К.Качаева

2021 г.

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: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Плов из птицы	304	200	19,52	16,36	34,31	320,66
Огурец соленый	70	60	0,5	0,07	1,37	11,52
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,50	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,96	102,00
Итого за завтрак			26,28	22,46	110,54	616,71
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты со сметаной	170	250/5	2,38	7,52	15,75	137,5
Рыба, запеченная с картофелем	250	280	22,28	17,90	27,51	360,51
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Выпечка	453,458	80	5,91	10,19	16,65	181,33
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	100	2,9	2,5	4	53
Итого за обед			41,1	38,8	188,7	1073,8
Всего за 6 день			67	61	299	1691

День: **ВТОРНИК**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пудинг из творога (запеченный)	467	200/30	29,65	20,48	42,88	238,93
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Масло сливочное	41	10	0,00	8,20	0,10	75,00
Фрукты	351,17	250	1,00	1,00	24,50	117,16
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	966	100	2,9	2,5	4	53
Итого за завтрак			39,8	35,7	136,9	709,3
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	209	250/35	11,96	13,77	14,85	228,04
Гуляш	591	100/50	24,65	22,36	5,95	210,25
Сложный гарнир	619	180	4,20	6,91	19,80	266,91
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	25,59	238,00
Напиток из плодов шиповника	398	200	0,68	0,28	20,74	87,78
Итого за обед			52,8	57,3	178,4	1244,0
Всего за 7 день			93	93	315	1953

День: **среда**
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18 лет

8-й день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом	265, 108, 115, 275	250/10	9,30	10,09	44,10	304,90
Масло сливочное	41	10,00	0,00	8,20	0,10	75,00
Яйцо вареное	424	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,96	102
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Итого за завтрак			21,2	30,5	117,6	737,4
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с бобовыми	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Голубцы ленивые	14	100	9,30	9,60	7,00	151,70
Соус сметанный	354	50	0,70	2,50	2,93	37,05
Каша перловая	378	180	5,50	5,00	42,80	227,60
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
Кисель	60	200	1,36	0	29,02	116,19
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	100	2,9	2,5	4	53
Итого за обед			34,7	33,2	208,1	1069,4

Всего за 8 день			56	64	326	1807
-----------------	--	--	----	----	-----	------

День: **четверг**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Жаркое из курицы по домашнему	394	250	25,61	19,69	25,14	379,61
Чай с лимоном	375,377	200	0,24	0,05	20,15	78,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,50	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,96	102,00
Выпечка	453,458	80	5,91	10,19	16,65	181,33
Итого за завтрак			37,1	36,0	118,6	847,5
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Банан	ГП	200	3	1	42	192
Рассольник со сметаной	197	250	3,29	7,64	23,36	170,72
Запеканка картофельная с мясом	626	280	21,32	23,96	33,53	434,57
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
Итого за обед			38,0	40,9	223,1	1222,4
Всего за 9 день			75	77	342	2070

День: **пятница**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Макароны с сыром	421	250	11,84	11,68	49,39	350,00
Фрикадельки мясные	121	25	5,97	3,17	0,35	53,32
Помидор соленый	70	50	0,42	0,06	1,14	9,6
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,50	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,96	102,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Итого за завтрак			24,5	20,9	125,7	697,5

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	2,34	7,54	12,31	124,25
Суфле мясное с рисом	287	120	5,4	6,03	6,88	103,33
Картофель отварной	692	180	3,43	5,18	27,61	170,82
Зеленый горошек консервированный	7	50	1,6	0,1	3,3	20
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Итого за обед			23,7	27,9	209,1	989,6
<i>Всего за 10 дней</i>			48	49	335	1687
итого за 10 дней			686,2	713,1	3269,4	18666,3
итого за 10 дней средн			63,3	64,9	367,9	1866,6