

10-дневное меню бесплатного горячего питания учащихся 1-4 классов МКОУ ООШ с.Мостизлах Дигорского района РСО-А им.Г.Г.Малиева, обучающихся в первую смену

День: понедельник-пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Номер рецептур №	Наименование блюда	Масса порции, г	цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4		6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17
День 1	2	Бутерброд с сыром полутвердым	30/15	14,49	5,10	4,42	13,96	116,02	0,048			6,9	26,1	9,9	
	Акт43/303	Куриное филе, запеченное в белом соусе с овощами, с пшеничной кашей	100/150	38,69	19,07	14,98	21,36	296,54	0,12	0,35	0,03	45,16	277,88	30,16	0,65
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Печенье	26	2,93	2,10	0,23	13,96	66,31	0,021			5,2	17,9	3,38	0,26
		Итого:		58,00	26,29	19,65	64,28	539,13	0,19	0,38	0,03	62,26	324,68	48,44	1,71
День 2	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	7,44	2,51	7,67	13,91	134,71	0,034		0,04	8,4	22,5	4,2	0,35
	243	Сосиска отварная	50	16,07	11,10	12,76	3,20	172,04	0,025	0,6	0,1	23,6	81	7,35	
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	4,86	21,65	143,18		5,4		42		30	0,65
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
	338	Банан	100	17,27	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10	0,02	8	28	42	0,6
		Итого:		58,00	18,34	25,81	74,76	604,69	0,10	16,03	0,16	87,00	134,30	88,55	2,40
День 3	209	Яйцо отварное	40	6,16	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,1	22	76,8	4,8	1
		Хлеб пшеничный	30	1,62	2,10	0,23	13,96	66,31	0,048			6,9	26,1	8,9	
	309/268	Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	39,34	14,84	12,95	41,05	340,11	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
	382	Какао с молоком	200	10,88	3,80	2,90	21,80	128,50	0,056	1,58	0,02	152,22	124,56	21,34	0,47
		Итого:		58,00	25,82	20,68	77,09	597,76	0,40	1,85	0,20	242,01	588,85	220,18	4,44
День 4	410	Ватрушка с творогом	75	12,39	9,22	5,48	29,18	202,92	0,08	0,04	0,034	50,8	90,2	21,6	0,9

	309	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	33,47	19,45	11,75	29,45	301,35	0,21	0,72	0,043	52,68	101,17	17,76	1,89
	388	Отвар из шиповника	200	4,94	0,68	0,28	20,76	88,28	0,012	100,00		21,34	3,44	3,44	0,63
		Хлеб пшеничный	30	1,62	2,10	0,23	13,96	66,31	0,048			6,9	26,1	8,9	
	338	Яблоко	100	5,58	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		58,00	31,85	18,14	103,15	703,26	0,38	110,76	0,08	147,72	231,91	60,70	5,62
День 5	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	7,44	2,51	7,67	13,91	134,71	0,034		0,04	8,4	22,5	4,2	0,35
	230	Рыба запеченная	80	30,41	14,30	5,80	3,00	121,40	0,14	1,9	0,039	51,44	171,52	26,32	0,91
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	8,48	21,65	175,76		5,4		42		30	0,65
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Печенье	26	2,93	2,10	0,23	13,96	66,31	0,021			5,2	17,9	3,38	0,26
		Итого:		58,00	22,14	22,20	67,52	558,44	0,20	7,33	0,08	112,04	214,72	68,90	2,97
День: понедельник-пятница															
Неделя: вторая															
Сезон: осенне-зимний															
Возрастная категория: 7-11 лет															
День 6	6	Яйцо отварное	40	6,16	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,1	22	76,8	4,8	1
		Хлеб пшеничный	30	1,62	2,10	0,23	13,96	66,31	0,048			6,9	26,1	8,9	
	293/171	Курица жареная с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	38,5	18,90	16,21	32,50	351,49	0,258	1,08	0,11	63,11	395,47	176,23	5,61
	376	Чай смородино-яблочный	200	11,72	0,42	0,18	29,80	122,50		0,43		5,2	5,8	3	0,34
		Итого:		58,00	26,50	21,22	76,54	603,14	0,34	1,51	0,21	97,21	504,17	192,93	6,95
День 7	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	7,44	2,51	7,67	13,91	134,71	0,034		0,04	8,4	22,5	4,2	0,35
	309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными	80/150/5	43,09	15,27	16,63	42,39	380,31	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
	338	Яблоко	100	5,58	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		58,00	18,20	24,72	81,10	619,68	0,33	10,30	0,12	90,29	397,69	203,34	6,32
День 8	2	Бутерброд с сыром полутвердым	30/15	14,49	5,10	4,42	13,96	116,02	0,048			6,9	26,1	9,9	

302	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/60/150	33,6	17,93	15,37	62,65	460,65	0,28	0,71	0,08	52,24	311,96	158,81	3,54	
376	Чай из вишни и яблок	200	9,91	0,32	0,08	28,20	114,80		0,43		5,2	5,8	3	0,34	
	Итого:		58,00	23,35	19,87	104,81	691,47	0,33	1,14	0,08	64,34	343,86	171,71	3,88	
День 9	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	7,44	2,51	7,67	13,91	134,71	0,034		0,04	8,4	22,5	4,2	0,35
	230	Рыба запеченная	80	30,41	14,30	5,80	3,00	121,40	0,14	1,9	0,039	51,44	171,52	26,32	0,91
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	8,48	21,65	175,76		5,4		42		30	0,65
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Печенье	26	2,93	2,10	0,23	13,96	66,31	0,021			5,2	17,9	3,38	0,26
		Итого:		58,00	22,14	22,20	67,52	558,44	0,20	7,33	0,08	112,04	214,72	68,90	2,97
День 10	219	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/20	45,56	19,00	22,00	26,00	378,00	0,07	0,3	0,06	190	271,39	27,69	0,8
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Пряник	30	2,85	0,13	0,75	20,98	91,19	0,024			2,7			0,18
	338	Яблоко	100	7,70	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		58,00	19,55	23,17	71,78	573,85	0,12	10,33	0,06	213,70	285,19	41,69	3,98

Примечание : Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены в меню по весу нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.