

СОГЛАСОВАНО
Главный врач
Ю.А. Гарбуз
« 25 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ №16
О.И. Черниенко
Приказ № 123 от 10.08. 2020 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания МБОУ ООШ №16 с. Аланап

Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

(на сумму 65 руб.)

2020- 2021 уч. год

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
б/н	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12
492/2004	Плов с курицей	150	22	24,2	40,2	255,45
685/2004	Чай с сахаром лимоном	200	0,04	0	16,10	65,20
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого		25,46	32,61	78,18	497,57

День: второй
Неделя: первая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
73/2007	Икра овощная	60	0,6	0,9	4,8	29,7
234/2007	Котлета рыбная	80	12,8	10,2	8,64	177,56
520/2004	Картофельное пюре	120	2,15	13,68	14,46	146,57
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	127,7
147/2004	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого		19,05	26,04	79,66	586,33

День: третий
Неделя: первая
Возрастная категория: от 7- 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
73/2007	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92
234/2007	Котлета мясная	90	13,40	9,80	16,30	207,00
520/2004	Макаронные изделия отварные	120	6,55	8,48	38,58	256,81
639/2004	Компот из замороженных ягод	200	0,46	0,15	29,11	125,00
147/2004	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого		24,37	25,7	110,01	684,53

День: четвертый
Неделя: первая
Возрастная категория: от 7- 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
73/2007	Салат из морской капусты с яйцом	60	2,6	2,9	0,98	31,6
234/2007	Курица тушенная	90	18,6	14,33	0,43	169,9
520/2004	Рис отварной с томатным соусом	130	3,92	5,52	42,34	234,69
639/2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	16,10	65,20
147/2004	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого		28,16	24,00	80,41	606,19

День: пятый
Неделя: первая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
51/2000	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,10
104/2004	Печень тушеная(говяжья)	60	10,02	4,68	4,50	100,20
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом	120/30	6,57	8,23	22,31	236,75
693/2004	Какао с молоком	200	9,40	8,50	10,83	160,46
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого		29,97	28,62	63,98	684,31

День: первый
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
70/2007	Соленый огурец	70	0,49	0	1,38	7,48
289/2007	Рагу овощное с курицей	200	15,1	10,2	28,9	267,8
377/2007	Напиток ягодный	200	0	0	15,98	63,84
147/2004	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого		18,59	11,36	66,82	443,92

День: второй
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
18	Омлет с колбасными изделиями	150	16,80	7,50	8,25	167,70
380/2007	Кофейный напиток	200	1,7	1,4	16,1	83,8
377/2007	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0	36,40
147/2004	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
б/н	Горошек зеленый консервированный	30	0,49	0	1,38	7,48
Итого			17,99	10,92	76,15	474,84

День: третий
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
64/2003	Салат из свеклы с сыром	100	1,3	3,2	3,3	65,2
374/2004	Рыба тушеная в томате с овощами	120	23,42	1,88	4,7	133,2
297/2004	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44
685/2004	Чай с сахаром	200	0	0	15	63,84
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
Итого			26,87	19,92	58,02	556,48

День: четвертый
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
534/2004	Капуста тушенная	200	5	6,3	25,7	179,5
99/2004	Колбаса порциями	100	13,7	15,8	2,4	206,6
685/2004	Чай с сахаром лимоном	200	0,04	0	16,10	65,20
147/2004	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого		23,42	23,54	89,99	665,5

День: пятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
132/2004	Запеканка из творога	90	5,04	18,40	20,64	268,32
б/н	Молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности	200	0,72	0,85	5,55	32,80
685/2004	Чай с молоком и сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84
147/2004	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,80
	Итого		10,06	29,89	64,71	568,56