



СОГЛАСОВАНО

Главный врач

Ю.А. Гарбуз

« 25 » августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ООШ №16

Ю.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 75 руб.)

2020- 2021 уч. год

**День: первый**  
**Неделя: первая**  
**Возрастная категория: от 11 лет и старше**

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	100	0,70	12,08	2,20	120,20
492/2004	Плов с курицей	250	30,00	13,75	45,50	425,75
685/2004	Чай с сахаром лимоном	200	0,04	0	16,10	65,20
	Хлеб пшеничный	60	4,12	1,36	29,31	140,20
	<b>Итого</b>		<b>34,86</b>	<b>27,19</b>	<b>93,11</b>	<b>751,35</b>

**День: второй**  
**Неделя: первая**  
**Возрастная категория: от 11 лет и старше**

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	100	13,40	11,9	11,20	207,00
520/2004	Картофельное пюре	150	2,69	17,10	18,08	236,81
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	127,7
147/2004	Хлеб пшеничный	60	4,12	1,36	29,31	140,20
	<b>Итого</b>		<b>21,31</b>	<b>31,36</b>	<b>94,59</b>	<b>741,41</b>

**День: третий**  
**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
73/2007	Винегрет	100	1,60	10,19	9,10	134,87
234/2007	Котлета мясная	100	20,00	25,00	18,25	378,00
520/2004	Макаронные изделия отварные	150	8,18	10,61	48,23	321,01
639/2004	Компот из замороженных ягод	200	0,46	0,15	29,11	125,00
147/2004	Хлеб пшеничный	60	4,12	1,36	29,31	140,20
	Итого		34,36	47,31	134,00	1099,08

**День: четвертый**  
**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 11 лет и старше**

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	120	24,80	19,10	0,57	226,5
520/2004	Рис отварной с томатным соусом	150	4,91	6,90	52,93	293,36
639/2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	16,10	65,20
147/2004	Хлеб пшеничный	60	4,12	1,36	29,31	140,20

Итого		36,47	30,26	99,89	756,86
-------	--	-------	-------	-------	--------

**День: пятый**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
51/2000	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,64	10,08	9,63	136,84
104/2004	Печень тушеная(говяжья)	80	13,36	6,24	6,00	133,60
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	60	4,12	1,36	29,31	140,20
	Итого		35,09	34,41	78,08	807,85

**День: шестой**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
51/2000	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1,64	10,08	9,63	136,84
98/2004	Изделия колбасные вареные (сосиски,	100	11,17	17,84	1,27	210,70

	сардельки) для школьного питания					
520/2004	Макаронные изделия отварные	150	8,18	10,61	48,23	321,01
639/2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	16,10	65,20
	Хлеб пшеничный	60	4,12	1,36	29,31	140,20
	Итого		25,15	39,89	104,54	873,95

**День: первый**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: от 11 лет и старше**

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	250	18,9	12,8	36,1	267,8
377/2007	Напиток ягодный	200	0	0	15,98	63,84
147/2004	Хлеб пшеничный	60	4,12	1,36	29,31	140,20
	Итого		23,51	14,16	82,77	479,32

**День: второй**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: от 11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

18	Омлет с колбасными изделиями	180	20,16	9,00	9,90	201,24
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%	20	4,64	5,9	0	72,8
147/2004	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,12	1,36	29,31	140,20
б/н	Горошек зеленый консервированный	30	0,49	0	1,38	7,48
Итого			31,11	17,66	56,69	505,52

**День: третий**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: от 11 лет и старше**

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	130	25,37	2,36	5,1	144,3
297/2004	Пюре картофельное	150	2,69	17,10	18,08	236,81
685/2004	Чай с сахаром	200	0	0	15	63,84
	Хлеб пшеничный	60	4,12	1,36	29,31	140,20
	Итого		33,48	24,02	70,79	650,35

**День: четвертый**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: от 11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
534/2004	Капуста тушенная	200	5,00	6,3	25,7	179,5
99/2004	Колбаса порциями	150	20,55	23,7	3,6	309,9
685/2004	Чай с сахаром лимоном	200	0,04	0	16,10	65,20
147/2004	Хлеб пшеничный	60	4,12	1,36	29,31	140,20
51/2000	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1,64	10,08	9,63	136,84
Итого			31,35	41,44	84,34	831,64

**День: пятый**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: от 11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
132/2004	Запеканка из творога	105	6,35	23,08	26,40	335,90
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		11,37	34,57	70,47	636,14
-------	--	-------	-------	-------	--------

**День: шестой**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: от 11 лет и старше**

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101/2004	Картофель отварной	150	6,35	23,08	10,37	335,90
50/2004	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,05	15,14	5,55	183,19
671/2004	Тефтели мясные	80	8,08	3,28	13,04	114,00
147/2004	Хлеб пшеничный	60	4,12	1,36	29,31	140,20
Итого			19,6	42,86	58,27	773,29