

Врио директора



Утверждаю:

/Доева И.Э./

09 2020 г.

**10-дневное меню бесплатного горячего питания учащихся 5-11 классов МБОУ
"СОШ им.Т.К.Агузарова с.Нижняя Саниба" обучающихся в первую смену**

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В_1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 1	2	Сыр полутвердый	15	3,48	4,42	0,00	53,70	0,005	0,105	0,078	132	75	5,25,	0,15
	Акт43/303	Куриное филе, запеченное в белом соусе с овощами, с пшеничной кашей	100/150	19,07	14,98	21,36	296,54	0,12	0,35	0,03	45,16	277,88	30,16	0,65
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	0,048			6,9	26,1	8,9	
		Хлеб ржаной	30	2,28	0,42	11,31	58,26	0,06			909	58,26	17,1	1,35
		Вафли	3,5	0,61	5,43	11,64	97,87	0,007	1,108	0,014	11,9	15,1	2,18	0,01
		Итого:		27,06	20,07	61,83	536,19	0,23	3,26	0,11	1100,86	441,64	62,00	2,99
День 2	243	Сосиска отварная	50	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	3,21	4,86	21,65	143,18		5,4		42		30	0,65
	376	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8

		Печенье	26	2,10	0,23	13,96	66,31	0,021			5,2	17,9	3,38	0,26
	338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10	0,02	8	28	42	0,6
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	0,048			6,9	26,1	8,9	
		Хлеб ржаной	20	1,52	0,28	7,54	38,84	0,04			606	38,8	11,4	0,9
		Итого:		17,93	18,37	74,81	536,29	0,09	16,03	0,12	83,80	129,70	87,73	2,31
День 3	309/268	Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	14,84	12,95	41,05	340,11	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	0,048			6,9	26,1	8,9	
		Хлеб ржаной	30	2,28	0,42	11,31	58,26	0,06			909	58,26	17,1	1,35
		Итого:		14,97	12,97	56,25	401,61	0,27	3,07	0,08	68,69	365,79	190,98	3,81
День 4	410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,92	0,08	0,04	0,034	50,8	90,2	21,6	0,9
	294/309	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	19,45	11,75	29,45	301,35	0,21	0,72	0,043	52,68	101,17	17,76	1,89
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,30	18,62	88,38	0,044			8	26	5,6	0,44
	338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2

		Итого:		32,00	17,95	102,25	698,55	0,36	13,56	0,08	135,28	232,77	59,80	6,27
День 5	230	Рыба запеченная	80	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	3,21	8,48	21,65	175,76		5,4		42		30	0,65
	376	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	0,048			6,9	26,1	8,9	
		Хлеб ржаной	30	2,28	0,42	11,31	58,26	0,06			909	58,26	17,1	1,35
		Итого:		21,91	14,95	64,92	481,87	0,25	7,33	0,04	1014,34	258,68	87,32	3,71
День 6	293/171	Курица жареная с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	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	0,42	0,18	29,80	122,50		0,43		5,2	5,8	3	0,34
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	0,048			6,9	26,1	8,9	
		Хлеб ржаной	30	2,28	0,42	11,31	58,26	0,06			909	58,26	17,1	1,35
		Итого:		19,32	16,39	62,30	473,99	0,26	1,51	0,11	68,31	401,27	179,23	5,95
День 7	309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	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	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8

		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	0,048			6,9	26,1	8,9	
		Хлеб ржаной	20	1,52	0,28	7,54	38,84	0,04			606	38,8	11,4	0,9
		Итого:		17,39	16,88	71,35	506,88	0,32	0,30	0,08	72,79	390,29	199,04	3,77
День 8	279/302	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/60/150	17,93	15,37	62,65	460,65	0,28	0,71	0,08	52,24	311,96	158,81	3,54
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	0,048			6,9	26,1	8,9	
		Хлеб ржаной	30	2,28	0,42	11,31	58,26	0,06			909	58,26	17,1	1,35
		Итого:		18,06	15,39	77,85	522,15	0,28	3,51	0,08	60,04	316,36	164,65	4,38
День 9	230	Рыба запеченная	80	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	3,21	8,48	21,65	175,76		5,4		42		30	0,65
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,23	13,96	66,31	0,048			6,9	26,1	8,9	
		Хлеб ржаной	30	2,28	0,42	11,31	58,26	0,06			909	58,26	17,1	1,35
		Итого:		19,74	14,53	53,81	424,97	0,19	10,10	0,04	108,14	202,02	71,06	2,40
День 10	219	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/20	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	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Хлеб ржаной	40	3,04	0,56	15,08	77,68	0,08			1212	77,6	22,8	1,8
		Итого:		22,06	22,58	56,08	515,78	0,15	0,33	0,06	1407,00	351,79	55,49	3,40