«Утверждаю»
Директор МБОУ «Максатихинская СОШ № 1»
_____ Розанова Г.А.

«Согласовано»
Индивидуальный предприниматель
_____ Орлова В.А.

Примерное десятидневное меню

горячего питания для учащихся

1-4 классов на сумму 95 руб.00 коп.

2 смена

МБОУ «Максатихинская СОШ № 1»

Сборник технических нормативов-Сборник на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна –М.Де/1 и плюс,2015,-544с
В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский Институт питания РАМН.2011

День п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
				белки	жиры	углеводы	
	112	Суп куриный с вермишелью	250	3,37	3,29	16,84	111,94
1 день	243	Колбаса отварная с маслом	90/5	4,8	11,7	-	125
	202	Макароны отварные с соусом	150/30	5,46	5,79	30,45	195,7
		Хлеб ржаной	40	2,2	-	0,9	75,00
		Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80
		Йогурт питьевой	290	2,4	2,5	15,3	93,3
	375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00
		Соль йодированная	1				
			1086	20,55	24,14	93,91	746,74
	67	Щи из св. капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83
2 день	284	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/30	25,88	20,60	26,8	396,84
		Йогурт	290	2,4	2,5	15,3	93,3
		Хлеб ржаной	40	2,2	-	0,9	75,00
		Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80
	382	Какао с молоком	200	0,1	-	20,2	84,8
		Соль йодированная	1				
			1021	34,92	30,27	89,26	843,57
	66	Борщ из св. капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,64
3 день	128	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,26	9,62	18,89	181,5
	302	Филе птицы тушенная в соусе	90/50	15,69	15,08	14,65	257,40
		Хлеб ржаной	40	2,2	-	0,9	75,00
		Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80
		Апельсин	250	1,8	0,4	16,2	86,0
	375	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15,0	60,00
		Соль йодированная	1				
			1066	27,36	32,29	75,38	853,34
	102	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79
4 день	286	Тефтели мясные с соусом	90/50	12,85	14,6	8,74	223,0
	304	Рис отварной с маслом	150/5	3,65	5,37	36,68	209,7
		Йогурт питьевой	290	2,4	2,5	15,3	93,3
		Хлеб ржаной	40	2,2	-	0,9	75,00
		Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80
	382	Какао на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69
		Печенье	40	4,8	5,1	36,4	209
		Соль йодированная	1				
			1146	33,28	32,2	137,85	1014,49
	73	Рассольник	250	3,75	3,29	16,84	111,94
5 день	284	Запеканка картофельная с мясом и сметаной	180/30	26,37 0,72	18,12 0,85	25,50 5,55	370,20 32,80
		Апельсин	250	1,8	0,4	16,2	86,0
		Булочка школьная	50	3,88	2,36	23,55	131,0
	389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,0	60,00

		Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80
		Соль йодированная	1				
			991	35,09	22,59	101,22	765,8
	87	Суп с рыбными консервами	250	6,32	7,51	10,49	131,53
	202	Макароны отварные с маслом	150/5	5,46	5,78	30,45	195,7
6 день	243	Сосиска отварная	90	7,77	17,78	0,98	197,4
	375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00
		Хлеб ржаной	40	2,2	-	0,9	75,00
		Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80
		Йогурт питьевой	290	2,4	2,5	15,3	93,3
	769	Булочка (школьная)	50	3,88	2,36	23,55	131
		Соль йодированная	1				
			1086	30,35	36,79	112,09	969,73
	82	Борщ из св. капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	128	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,26	9,62	18,89	181,5
	227	Рыба припущенная в соусе	90/50	17,12	8,22	0,92	146,00
7 день		Йогурт питьевой	290	2,4	2,5	2,4	93,3
		Хлеб ржаной	40	2,2	-	0,9	75,00
		Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80
	389	Напиток из сока	200	0,1	-	20,2	84,8
		Вафли	40	4,8	5,1	36,4	209,00
		Соль йодированная	1				
			1076	34,22	32,61	115,37	983,23
	88	Щи из св. капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,64
	304	Рис отварной с маслом	150/5	3,65	5,37	36,68	209,7
	290	Птица тушеная в соусе	90/50	8,87	18,01	2,81	128,00
8 день		Апельсин	250	1,8	0,4	16,2	86,0
		Хлеб ржаной	40	2,2	-	0,9	75,00
		Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80
	375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00
		Булочка домашняя	50	3,88	2,36	23,55	131,00
		Соль йодированная	1				
			1116	24,81	33,33	121,2	883,14
	133	Суп молочный с вермишель	250	4,7	5,75	21,02	149,85
	302	Греча отварная с маслом	150/5	8,68	9,72	38,70	276,75
	80	Котлета из птицы	90	15,0	21,41	15,5	316,00
9 День		Йогурт питьевой	290	2,4	2,5	15,3	93,3
		Хлеб ржаной	40	2,2	-	0,9	75,00
		Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80
	389	Напиток из сока	200	0,1	-	20,2	84,80
		Печенье (упаковка)	40	4,8	5,1	36,4	209,00
		Соль йодированная	1				
			1096	40,13	45,32	163,44	1290,5
10 День							
	113	Суп мясной с вермишелью	250	3,37	3,29	16,84	111,94
	219	Сырники из творога со сгущенным молоком	130/20	25,88 0,72	20,60 0,85	26,8 5,55	396,84 32,80
		Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80

	382	Какао на молоке	200	2,79	3,19	19,71	**118,69**
		Йогурт питьевой	290	2,4	2,5	15,3	**93,3**
		Печенье	40	4,8	5,1	36,4	**209,00**
		Соль йодированная	1				
			961	19,21	36,37	136,02	**1048,37**