

Утверждаю:

Директор школы :

«24» августа 2020 г.



С.И.Коцюба

**Муниципальное бюджетное общеобразовательного учреждения
«Коротоякская средняя общеобразовательная школа»
Примерное десятидневное меню
Для учащихся 1-4 классов**

№	№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день															
		Завтрак													
1.	725	Чай с сахаром	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
2.	551	Нарезка из свежих овощей	60												
3.	525	Каша гречневая	150	2,13	4,04	15,53	106,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
4.	558	Подлив	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
5.	469	тефтели	51	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
6.		Хлеб	50	4,1	0,5	28,0	143,0								
7.		Масло порционно	10												
		Итого	571	17,29	28,02	67,47	601,46	0,25	19,08	0,37	3,28	141,06	277,08	64,11	3,51

2 день															
		Завтрак													
1.	551	Салат из моркови с яблоками	60												
2.	152	Рассольник с мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,12	7,78	0,21	1,4	29,45	116,55	32,7	1,59
3.		Бутерброд с сыром	50/15	4,1	0,5	28,0	143,0								
4.		Кисель	200												
		Итого	571	22,79	29,87	77,02	676,69	0,3	14,82	0,37	2,29	120,53	428,81	138,05	6,09

3 день															
		Завтрак													
1.	713	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64					3,45	2,00	1,5	0,25
2.	551	Салат из свеклы с р/м	60												
3.	513	Рожки отварные	150	5,82	3,62	30	175,87	0,16		0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
4.	558	Подлив	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38

		Итого	630	18,76	24,6	79,97	626,35	0,31	17,16	0,4	1,29	174,08	228,87	69,7	3,81
8 день															
		Завтрак													
1.	551	Нарезка из свежих овощей	60												
2.	513	Жаркое по -домашнему	200	5,82	3,62	30	175,87	0,16		0,02	0,32	10	109,58	65,57	2,20
3.		Хлеб	50	4,1	0,5	28,0	143,0								
4.		Сыр порционно	15												
5.		Компот из свежих фруктов	200												
		Итого	525	20,98	27,6	81,94	670,36	0,32	15,49	0,36	3,47	120,42	327,96	111,13	50,4
9 день															
		Завтрак													
1.	551	Нарезка из свежих овощей	60												
2.	525	рис отварной	150	2,13	4,04	15,53	106,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	
3.	558	Рыба тушеная в соусе	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
4.		Хлеб	60/30	4,1	0,5	28,0	143,0								
5.		Масло порционно	10												
6.		Чай с сахаром	200												
		Итого	560	18,66	24,34	79,51	612,36	0,3	16,94	0,29	1,09	115,99	279,98	64,71	3,83
10 день															
		Завтрак													
1.	551	Винегрет с м/р	60												
2.	165	Суп вермишелевый с фрикадельками	200	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	59,89	29,09	1,13
3.		Хлеб с сыром	30/15	4,1	0,5	28,0	143,0								
4.		Кисель	200												
		Итого	505	20,31	24,09	87,99	660,11	0,28	13,57	0,39	1,82	96	267,02	64,94	3,91

***Наименование сборника рецептов:** «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Санкт- Петербург, 2003г.

Старший повар : _____ Е.И.Колесник.