

Утверждаю:
Директор муниципального
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа № 6»



Яковлев И.И.

**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего питания
учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ
за счет бюджетных средств (осенне-зимний период)**

	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	хлеб пшеничный I	20	33.42	0.668	1.6	0.2	19.1	84.5
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	36	1.080	2	0.3	12.7	61.2
	Итого за горячий завтрак					45.9	24.01	25.02	97.7	720.5

2 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК										
669	Шницель рыбный	1/90	филе минтая	94.5	261.7	24.727	11.4	6.66	12.99	156
			лук репчатый	15	25	0.375				
			сухари панировочные	10	67	0.670				
			масло растительное	8.5	104	0.884				
			Зелень свежая	4	216.7	0.867				
			Яйцо	4.2	8.1	0.034				
	итого:					27.557				
477	Картофель отварной с маслом сливочным	1/200	картофель	305	29	8.845	6.91	10.8	40.33	286
			масло сливочное	8	495.7	3.965				
			соль	1.2	13.67	0.016				
						0.000				
						0.000				
						0.000				
						0.000				
	итого					12.827				
						0.000				
	Овощи свежие/соленые	1/60	огурец	60	113	6.781	0.5	0.1	1.5	8.1
1081	Компот из сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	124.7	2.493	0.08	0.08	21.7	88
			лимонная кислота	0.2	5.3	0.001				
			сахар	20	16	0.320				
	итого:					2.814				

										192
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	хлеб пшеничный 1 сорт	20	33.42	0.668	1.6	0.2	19.1	84.5
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	36	1.080	2	26.8	12.7	61.2
	Итого за завтрак					51.727	26.01	26.8	106.82	675.7

3 ДЕНЬ

	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК									
726	Гуляш из говядины	1/90	говядина	194	422.33	81.932	16.32	11.07	5.44	187
			лук	13	25	0.325				
			масло растительное	2	104	0.208				
			мука	2.9	36.67	0.106				
			томатная паста	4.3	112.3	0.483				
			соль	3.2	13.67	0.044				
	итого:					83.098				
513	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупа гречневая	74	66.6	4.928	5.7	3.7	6.9	66
			масло сливочное	4.5	496.67	2.235				
			соль	1	13.67	0.014				
	итого:					7.177				
	Овощи соленые/свежие	1/60	помидоры	60	122.3	7.340	0.5	0.1	1.5	8.1
1168	Чай с сахаром и лимоном	200/12/7	чай в/с и 1-го с.	1	656.7	0.657	0.1	0	15.2	59
			лимон	8	143.33	1.147				
			сахар	12	46	0.552				
	итого:					2.355				
	Банан калибров. 1 шт.	1/100	банан	100	108	10.800	3	1	42	192
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	хлеб пшеничный 1 сорт	50	33.42	1.671	4.98	0.78	28.86	136.2
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	36	1.080	1.41	0.21	12.7	64.2
	Итого за завтрак					111.17	26.01	25.03	97.8	720.3

4 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК											
845	Плов из мяса цыпленка - бройлера	100/300	мясо цыпленка-бройлера	192	168.66	32.383	11.85	11.85	10.5	294	
			томат паста	10	112.3	1.123					
			морковь	19	35.33	0.671					
			лук репчатый	18	25	0.450					
						0.000					
				масло растительное	15	104	1.560				
				соль	4	13.67	0.055				
				крупа рисовая	70	68.67	4.807	2.8	3.5	28.2	169
							41.049				
	Овощи свежие\соленые	1/60	огурцы	60	113	6.781	0.5	0.1	1.5	8.1	
1072	Компот из свежих фруктов	1/200	яблоки	45.4	77.67	3.526	0.8	0.8	15	57	
			лимонная кислота	0.2	530	0.106					
			сахар	24	46	1.104					
						4.736					
	Яблоко сезон. калибр 1 шт..	1/100	яблоко	100	77.67	7.767	0.8	0.8	19.6	94	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	хлеб пшеничный 1 сорт	20.00	33.42	0.668	4.98	0.78	28.86	136.20	
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30.00	36.00	1.080	1.41	0.21	14.94	64.20	
	Итого за завтрак					62.081	21.040	26.13	98.56	510.40	

	итого:					2.355				
	Яблоко сезон.калиб. 1 шт.	1/100	яблоко	100	77.67	7.767	0.8	0.8	19.6	94
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	хлеб пшеничный 1 сорт	20	33.42	0.668	4.98	0.78	28.86	136.2
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	36	1.080	1.41	0.21	14.94	64.2
	Итого за завтрак					107.719	28.33	27.99	120.9	1054.5
	Итого: за 5 дней					378.55				

6 ДЕНЬ

	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК									
877	Котлета рубленая из мяса цыпленка-бройлера	1/90	филе ЦБ	73.5	274	20.139	9.45	16.45	14.35	243.83
			хлеб пшеничный 1 сорт	12.8	33.42	0.428				
			сухари панировочные	9.6	67	0.643				
			масло растительное	5.8	104	0.603				
			соль	3.2	13.67	0.044				
	итого:					21.833				
513	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	крупа гречневая	64.8	107.56	6.970	4.8	4.83	38.25	215.7
			масло сливочное	6.3	495.67	3.123				
			соль	1	13.67	0.014				
	итого:					10.106				
	Овощи свежие\соленые	1/60	помидор	60	122.3	7.340	0.5	0.1	1.5	8.1
1168	Чай с сахаром и лимоном	200/12/7	чай в/с и 1-го с.	1	656.7	0.657	0.08	0	21.8	87.6
			лимон	8	143.33	1.147				
			сахар	12	46	0.552				
						2.355				

	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	хлеб пшеничный I сорт	20	33.42	0.668	4.98	0.78	28.86	136.2
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	36	1.080	1.41	0.21	14.94	64.20
	Итого за завтрак					43.383	21.77	25.92	105.35	511.8
7 ДЕНЬ										
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК									
638	Рыба тушенная в томате с	90/100	филе рыбы	118	274	32.332	11.85	20.6	10.5	294
			морковь	33.97	35.33	1.200				
			лук	15	25	0.375				
			томат паста	15	112.3	1.685				
			масло растительное	0.07	104	0.007				
			сахар	2.47	46	0.114				
			лавровый лист	0.009	523	0.005				
			соль	3.3	13.67	0.045				
	итого:					35.763				
427	Пюре картофельное	1/200	картофель	216	29	6.264	6.67	7.95	37.8	249.75
			молоко	28.8	62	1.786				
			масло сливочное	4.5	495.67	2.231				
	Итого:					10.280				
	Овощи свежие/соленые	1/60	помидор	60	122.3	7.340	0.5	0.1	1.5	8.1
	Банан калиброванный	1/100	банан	100	108	10.800	3	1	42	192
1081	Компот из сухофруктов	200/15	сухофрукты	20	124.7	2.493	0.1	0	15	60
			лимонная кислота	0.2	530	0.106				

			сахар	15	46	0.690				
	итого:					3.289				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	хлеб пшеничный I	20	33.42	0.668	4.98	0.78	28.86	136.2
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	36	1.080	1.41	0.21	14.94	64.20
	Итого за завтрак					69.221	28.51	30.64	150.6	1004.25

8 ДЕНЬ

	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК									
806	Тефтели из мяса цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом и луком	1/90/60	филе цыпленка бройлера	59.6	274	16.330	21.9	253.5	35.85	459
			крупа рисовая	7.8	68.67	0.536				
			лук репчатый	31.5	25	0.788				
			масло растительное	4.5	104	0.468				
			мука пшеничная	5.6	36.67	0.205				
			соль	5	13.67	0.068				
			масло растительное	4.5	104	0.468				
			соус:			0.000				
			сметана	15.7	67.66	1.062				
			мука пшеничная	5.1	36.67	0.187				
			соль	0.4	13.67	0.005				
			томат паста	5	112.33	0.562				
						0.000				
						0.000				
	итого:					20.680				
562	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/150	вермишель	53	38.67	2.050	5.5	4.8	31.3	191
			масло сливочное	3	495.67	1.487				
			масло сливочное	5	495.67	2.478				
			соль	1	13.67	0.014				
	итого:					6.029				
222	Свекла тушеная	1/60	свекла свежая	57.4	29	1.665	1.3	3.7	1.2	6.9
			лук	12.5	25	0.313				
			томат	16.5	112.33	1.853				
			масло растительное	4.5	104	0.468				
			сахар	0.7	46	0.032				
			соль	3	13.67	0.041				
			зелень свежая	1	209	0.209				
	итого:					4.581				
1168	Чай с сахаром и лимоном	200/12/7	чай в/с и I-го с.	1	656.7	0.657	0.1	0	15.9	65

			лимон	8	143.33	1.147				
			сахар	15	46	0.690				
			итого:			2.493				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	хлеб пшеничный 1 сорт	20	33.42	0.668	4.98	0.78	28.86	136.2
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	37.71	1.131	1.41	0.21	14.94	64.20
	Итого за завтрак					35.582	25.19	26.35	128.05	722

9 ДЕНЬ

	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК									
842	Цыпленок бройлер тушеный в соусе	90/75	цыпленок бройлер	195.5	168.66	32.973	11.85	20.6	10.5	294
			масло растительное	3.6	104	0.374				
			соль	4.7	13.67	0.064				
			соус:			0.000				
			масло растительное	0.42	104	0.044				
			мука пшеничная	1.07	36.67	0.039				
			томат	0.91	112.3	0.102				
			морковь	2.14	35.33	0.076				
			лук	0.51	25	0.013				
			сахар	0.32	46	0.015				
			соль	0.2	13.67	0.003				
			лавровый лист	0.001	523	0.001				
			итого:			33.703				
513	Рис рассыпчатый	1/150	крупа рисовая	53.5	68.67	3.674	5.4	6.3	36.6	225
			масло сливочное крестьянское 72,5%	7.5	495.67	3.718				
			соль	1.5	13.67	0.021				
			итого:			7.412				
917	Капуста тушеная	1/60	капуста	86	26	2.236	1.2	2.4	3.6	15.5
			масло растительное	2.1	104	0.218				
			морковь	1.5	35.33	0.053				
			лук	2.9	25	0.073				
			томат паста	3	112.33	0.337				
			мука пшеничная	0.7	36.67	0.026				
			соль	1.5	13.67	0.021				

			лавровый лист	0.001	523	0.001				
			итого:			2.964				
										94
1072	Компот из свежих фруктов	1/200	яблоки	45.4	77.67	3.526	0.1	0	15	60
			лимонная кислота	0.2	530	0.106				
			сахар	24	46	1.104				
			итого:			4.736				
	Яблоко сезон.калибр 1 шт..	1/100	яблоко	100	77.67	7.767				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	хлеб пшеничный 1 сорт	20	33.42	0.668	4.98	0.78	28.86	136.2
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	36	1.080	1.41	0.21	14.94	64.20
	Итого за завтрак					58.330	24.94	30.29	119.2	605
	10 ДЕНЬ									
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК									
764	Жаркое по домашнему	90/200	мясо курицы	194	168.66	32.720	23.6	39.7	26.8	556
			масло растительное	14	104	1.456				
			картофель	242.4	29	7.030				
			лук репчатый	28.8	25	0.720				
			томат паста	14.4	112.3	1.618				
			лавровый лист	0.008	530.00	0.004				
			соль	2.4	13.67	0.033				
			итого:			43.580				
	Овощи свежие\соленые	1/60	помидор	60	122.3	7.340	0.7	0.1	2.2	14
			итого:							
1168	Чай с сахаром и лимоном	200/12/7	чай в/с или 1-го с.	1	656.7	0.657	0.1	0	15	60
			лимон	8	143.33	1.147				
			сахар	12	46	0.552				
						2.355				
50	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	хлеб пшеничный 1	20	33.42	0.668	4.98	0.78	28.86	136.2

