

"Согласовано"

Директор

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательных учреждений Муниципального образования Усть-Лабинского района, возрастной категории: 7-11 лет  
Сезон: весна-лето

"Утверждаю"

ИП Маковецкая Г.Г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещ-ва			Энер- цен-ть	№ рец.
			Бел ки	Жи ры	Угле воды		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)70/180	250	13,3	12,21	21,7	297,1	289
	Бутерброд с сыром 35/20	55	6,74	7,48	17,22	139,4	
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>22,66</b>	<b>20,33</b>	<b>70,18</b>	<b>580,28</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	82
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	303
	Шницель из свинины с соусом 90/54	144	12,4	17,8	16,47	369	268
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>Итого за обед</b>		<b>819</b>	<b>21,32</b>	<b>27,47</b>	<b>86,36</b>	<b>778,05</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с мол.сгущ80/20	100	10,63	11,1	23,07	254	223
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>16,43</b>	<b>16,1</b>	<b>32,67</b>	<b>361</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1754</b>	<b>60,41</b>	<b>63,9</b>	<b>189,21</b>	<b>1719,33</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	303
	Мясо (говядина) тушеное	100	12,2	17,38	2,56	225	256
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20,84</b>	<b>22,19</b>	<b>73,66</b>	<b>587,55</b>	
<b>Обед</b>	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	20
	Суп с макарон. изд. и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 90/45	135	10,55	8,91	6,84	179	229
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>21,78</b>	<b>24,32</b>	<b>105,75</b>	<b>775,63</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	242,7	428
	Кисломолочный прод.(Кефир2,5%ж)	200	5,8	5	8	106	386
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,15</b>	<b>8,2</b>	<b>52,85</b>	<b>348,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1775</b>	<b>56,77</b>	<b>54,71</b>	<b>232,26</b>	<b>1711,88</b>	