

Утверждаю :

ПП Головских Н.А.

Головских Н.А. /Головских Н.А.

« 25 » 09 / 2024г.

Согласовано:

МБОУ СОШ № 3

Казанцева С.В. /Казанцева С.В.

« 25 » 09 / 2024г.

Десятидневное цикличное меню горячего питания обед
для учащихся 1 - 4 класс (осеннее- зимний период)

№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

День 1

Обед

111	Суп с макаронными изд. На курином бульоне	250	139	6	8	8
280	Фрикаделька в сметано-томатном соусе	100	219	6	5	2
305	Рис припущенный с маслом	150	200	7	7	51
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	ИТОГО :	750	752	27	28	97

День 2

Обед

84	Борщ с карт. с капустой св со сметаной	260	157	6	6	9
234	Котлета рыбная с маслом	100	222	9	8	17
312/пр	Картофельное пюре	160	175	5	7	31
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
	ИТОГО :	767	750	28	29	96

День 3

Обед

98	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	140	6	7	18
269	Биточки особые с маслом	95	214	7	8	22
306	Гороховое пюре	160	225	7	6	19
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	755	773	28	29	98

День 4

Обед

99	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	250	125	4	6	10
288	Бедро куриное отварное	95	251	7	6	12
309	Макарены отварные с маслом	160	185	9	9	37
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	ИТОГО :	755	755	28	29	98

День 5

Обед

102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	148	6	6	14
260	Гуляш из свинины	100	221	8	10	23
305	Рис припущенный с маслом	150	199	7	6	19
342	Компот из св. яблок	200	108,0	0	0	17
пр	Хлеб йодированный	50	134,0	8	8	24
	ИТОГО :			29	30	97

№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

День 6

Обед

88	Щи с карт. с капустой св. со сметаной	260	122	4	5	8
278/331	Тефтели особые в сметано-томатном соусе	90	212	8	10	23
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	238	9	6	25
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	750	766	29	29	95

День 7

Обед

108/109	Суп картофельный с клецками	150	144	7	7	7
295	Котлета из мяса птицы с маслом	95	200	9	13	21
312	Картофельное пюре	160	176	5	5	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
349	Компот из сухофруктов	200	133	0	0	32
	ИТОГО :	755	787	29	29	99

День 8

Обед

82	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	138	7	5	7
268	Шницель особый с маслом	95	198	9	9	20
306	Гороховое пюре	160	225	5	8	29
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	755	755	29	30	95

День 9

Обед

82	Борщ с карт. с кап. св. со сметаной	250	140	5	6	5
290/331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	100	195	7	5	23
309	Макароны отварные	150	219	8	10	30
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	ИТОГО :	757	750	28	29	07

День 10

Обед

102	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	265	147	9	9	22
250	Жаркое по домашнему с птицей	250	390	13	13	51
пр	Хлеб пшеничный	50	134	8	8	24
пр	Сок яблочный	200	87	0	0	1
	ИТОГО :	765	758	29	30	98

См. сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов. -М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включить:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
 - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.