Директор

№4 ст.Зеленчукской им.И.А.Овчаренко /О

''“Г.М.Яковлева

Примерное 10 дневное меню для обучающихся 1-4 классов, для общеобразовательных организаций, в которых питание организовано ИП и

фирмами с наценкой 35%

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК № | Наименование блюд | Выходблюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|  | 1 день-Понедельник |  |  |  |  |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 0,7 | 6,1 | 6,9 | 85,2 |
| 44 | Суп из овощей | 250 | 1,9 | 5,9 | 12,6 | 115,2 |
| 209 | Котлеты припущенные из птицы | 80-5 | 12,5 | 14,2 | 8,6 | 212,7 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,1 | 23,3 | 160,5 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 27,9 | 113,8 |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47,0 |
|  | Итого | 795 | 22,4 | 32,7 | 99,2 | 786,6 |
|  | 2 день- Вторник |  |  |  |  |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из свежей карусты | 60 | 0,5 | 3 | 3,2 | 42 |
| 43 | Свекольник | 250 | 2,2 | 4,5 | 12,0 | 97,0 |
| 189 | Биточки мясные из говялины | 80.0 | 12,2 | 13,4 | 6,6 | 202,0 |
| 224 | Рис отвапной | 150 | 3,9 | 5,1 | 40,3 | 225,2 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,0 |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47,0 |
|  | Итого | 790 | 22,8 | 26,7 | 105,1 | 761,4 |
|  | 3 день- Среда |  |  |  |  |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из свеклы | 60 | 0,9 |  | 5,7 | 45,2 |
| 45 | Cvn каотосЬельный с гооохом | 250 | 2,3 | 3,0 | 13,6 | 98,8 |
| 202 | ТесЬтели говяжьи с оисом | 80 | 10,5 | 15,5 | 10,8 | 224,2 |
| 463 | Cove томатный с овошами | 30 | 0,4 | ~ТТ~ | 2,2 | 21,5 |
| 222 | Каша пшенная пассыпчатая | 150 | 5,5 | 5,3 | 35,3 | 211,1 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 27,9 | 113,8 |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47,0 |
|  | Итого | 820 | 23,7 | 29,4 | 115,4 | 813,8 |
|  | 4 день- Четверг |  |  |  |  |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |
| ~Т~ | Салат из моркови  | 60 | 0,68 | ~Б~ | 6,2 | 82,01 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | Борщ с капустой белокачанной и картофелем | 250 | 1,8 | 5,0 | 10,7 | 95,0 |
| 488 | сметана | 10 | ~UJ~ | 1,5 | “07Г | 16,2 |
| 172 | Рыба, тушенная в томате с овошами | 140 | 14,5 | 8,0 | 7,5 | 160,3 |
| 241 | КагпткЬельное пюпе | 150 | 3,2 | 6,1 | 23,3 | 160,5 |
| 277 | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,0 | 30,8 | 124,2 |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47,0 |
|  | Итого | 860 | 24,3 | 27,1 | 98,8 | 737,3 |
|  | 5 день- Пятница |  |  |  |  |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из свежей карусты | 60 | 0,5 | 3 | 3,2 | 42 |
| 47 | Суп картофельный с макаронными изделями | 250 | 2,8 | 2,9 | 21,8 | 124,1 |
| 189 | Шницель из говядины | 80,0 | 12,2 | 13,4 | 6,6 | 202,0 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 5,4 | 45,0 | 263,8 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,0 |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47,0 |
|  | Итого | 790 | 28,3 | 25,4 | 119,5 | 827,1 |
|  | 6 день- Понедельник |  |  |  |  |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 3,1 | 5,7 | 45,2 |
| 56 | Суп лапша домашняя | 250 | 2,5 | 4,9 | 13,9 | 109,4 |
| 210 | Курица в томатном соусе | 120,0 | 34,5 | 41,6 | 5,4 | 534,3 |
| 227 | Макароны отварные | 150 | 5,5 | 5,3 | 35,3 | 211,1 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 27,9 | 113,8 |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47,0 |
|  | Итого | 830 | 47,4 | 55,4 | 108,2 | 1113,0 |
|  | 7 день- Вторник |  |  |  |  |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 0,7 | 6,1 | 6,9 | 85,2 |
| 42 | Рассольник ленинградский | 250 | 4,5 | 5,3 | 32,4 | 149,6 |
| 488 | сметана | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,2 |
| 189 | Котлеты из говялины | 80,0 | 12,2 | 13,4 | 6,6 | 202,0 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 5,4 | 45,0 | 263,8 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,0 |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47,0 |
|  | Итого | 805 | 30,4 | 32,4 | 134,2 | 912,0 |
|  | 8 день- Среда |  |  |  |  |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |
| ~Т~ | Салат из мопкови | 60 | 0,68 | ~Б~ | 6,2 | 82,01 |
| 37 | Борщ с капустой белокачанной и картофелем | 250 | 1,8 | 5,0 | 10,7 | 95,0 |
| 488 | сметана | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,2 |
| 209 | Биточки из птицы | 80-5 | 12,5 | 14,2 | 8,6 | 212,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 241 | КаотоЛельное пюое | 150 | 3,2 | 6,1 | 23,3 | 160,5 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 27,9 | 113,8 |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47,0 |
|  | Итого | 805 | 22,5 | 33,3 | 97,0 | 779,4 |
|  | 9 день- Четвкрг |  |  |  |  |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из свежей карусты | 60 | 0,5 | 3 | 3,2 | 42 |
| 45 | Суп картофельный с горохом | 250 | 2,3 | 3,9 | 13,6 | 98,8 |
| 202 | Тефтели говяжьи с рисом | 80 | 10,5 | 15,5 | 10,8 | 224,2 |
| 463 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,4 | 1,2 | 2,2 | 21,5 |
| 222 | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 5,5 | 5,3 | 35,3 | 211,1 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,0 |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47,0 |
|  | Итого | 820 | 23,3 | 29,6 | 108,1 | 792,8 |
|  | 10 день- Пятница |  |  |  |  |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 0,7 | 6,1 | 6,9 | 85,2 |
| 43 | Свекольник | 250 | 2,2 | 4,5 | 12,0 | 97,0 |
| 189 | Биточки мясные из говялины | 80,0 | 12,2 | 13,4 | 6,6 | 202,0 |
| 224 | Рис отваоной | 150 | 3,9 | 5,1 | 40,3 | 225,2 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 27,9 | 113,8 |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47,0 |
|  | Итого | 790 | 23,1 | 29,6 | 113,6 | 822,4 |