

Утверждаю
Директор школы Шмелева В.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Восходская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор школы

В.В. Шмелева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(7 – 11 лет)

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Восходская средняя общеобразовательная школа»

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
	День 2						
	Завтрак						
54-6к-2020 г	Каша вязкая молочная пшенная	200	200	8,30	11,70	37,50	288,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	6,5	26,8
54-6о-2020 г	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6
54-1з-2020 г	Сыр порцией	15	15	3,5	4,4	0	53,7
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	5,76	19,2	70,14
912-210104	Фрукты (груша)	100	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за завтрак	595	595	20,36	26,16	73,8	542,24
	Обед						
54-7з-2020 г	Салат из белокочанной капусты	80	80	2	8,1	8,4	114,4
54-2с-2020 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	250	5,86	7,63	12,5	142,76
77	Рыба припущенная	100	100	30	14,5	2,17	259,17
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	150	4,1	8,1	26,4	194,4
228	Соус красный основной	35	35	0,48	1,37	2,16	21,7
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	5,76	19,2	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,64	0,48	13,36	69,9
	Итого за обед	825	825	48,84	46,14	99,39	937,77
	Итого за день	1505	1505	69,2	72,3	173,19	1480,01

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
	День 5						
	Завтрак						
54-116к-2020 г	Каша "Дружба"	200	200	5,00	6,90	23,90	178,00
54-6о-2020 г	Яйцо вареное	40	40	4,80	4,00	0,30	56,60
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	56,80
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,48	19,2	70,14
	Булочка с повидлом	100	100	6,9	5	51	275
	Итого за завтрак	580	580	20,06	16,38	108,40	636,54
	Обед						
54-16з-2020 г	Винегрет с растительным маслом	80	80	1,00	7,10	5,40	89,50
54-12с-2020 г	Суп с рыбными консервами	250	250	7,90	4,10	12,42	117,96
54-22м-2020 г	Рагу из курицы	250	250	21,00	7,00	17,50	217,40
54-хм-2020 г	Компот из кураги	200	200	1,00	0,10	15,70	66,90
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	5,76	19,20	70,14
	Хлеб ржано - пшеничный	40	40	2,64	0,48	13,36	69,90
	Итого за обед	760	760	36,70	24,54	83,58	631,80
	Итого за день	1340	1340	56,76	40,92	191,98	1268,34
№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл

рецептур блюд*		с 7-11 лет					
	День 6						
	Завтрак						
54-19к-2020 г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,50	5,58	17,72	143,20
53-19з-2020 г	Масло сливочное порцией	10	10	0,10	8,20	0,10	74,80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	5,76	19,2	70,14
912-210104	Фрукты (груша)	100	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за завтрак	550	550	9,26	19,84	53,82	361,94
	Обед						
54-3з-2020 г	Помидор в нарезке	80	80	1,10	0,20	3,80	21,40
21	Свекольник со сметаной	250	250	2,26	3,80	10,92	98,67
309	Макароны отварные	150	150	13,16	14,03	86,90	526,43
54-2м-2020 г	Гуляш из говядины	100	100	13,50	13,50	3,10	188,90
54-1хн-2020 г	Компот из сухофруктов	200	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	5,76	19,20	70,14
	Хлеб ржано - пшеничный	40	40	2,64	0,48	13,36	69,90
	Итого за обед	790	790	36,32	37,77	157,08	1056,44
	Итого за день	1340	1340	45,58	57,61	210,9	1418,38
№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
	День 10						
	Завтрак						
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-21к-2020 г	Каша жидкая молочная рисовая	200	200	5,20	6,50	28,40	193,70
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0	6,7	27,9
	Булочка с повидлом	100	100	6,90	5,00	51,00	275,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	5,76	19,20	70,14
	Итого за завтрак	580	580	20,26	21,26	105,6	623,34
	Обед						
54-13з-2020 г	Салат из свеклы отварной	80	80	1,10	3,60	6,10	60,80
54-11с-2020 г	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	250	6,18	7,78	14,05	150,93
345	Жаркое по-домашнему	250	250	39,57	10,74	45,93	438,70
517	Кисель	200	200	0,00	0,00	7,20	36,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	5,76	19,20	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,64	0,48	13,36	69,90
	Итого за обед	810	810	52,65	28,36	105,84	826,47
	Итого за день	1390	1390	72,91	49,62	211,44	1449,81
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			649,86	595,79	2080,67	15210,32