

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ «ШАМАРСКАЯ СОШ № 26»

(7-11 ЛЕТ 1 смена)

			Пищевые вещества			Энергети	
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ческая	№ рецептуры
		неделя	1				
		день 1					
завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	145	№ 291, стр.201,
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	243	№ 404, стр. 295
	Салат из капусты белокачанной	60	1,3				№1, стр.15
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого зазавтрак		570	35,2	27,8	80,2	671	
итого за день		570	35,2	27,8	80,2	671	
		день 2					
завтрак	Рис отварной	150	3,7	6	33,8	205	№ 414, стр.303
	Котлета куриная припущенная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6		№ 456, стр. 328
	Винегрет овощной	60	0,78	6,5	5	78	№76, стр 52
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№ 503, стр.354
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого зазавтрак		620	26,18	29,2	111,7	767	
итого за день		620	26,18	29,2	111,7	767	
		день 3					
завтрак	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3	138	№ 429, стр. 312
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	12	6,2	3,5	116	№ 342, стр. 240
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5	53	№50, стр.39
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№494, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30		№ 108, стр.72
итого за завтрак		590	20,75	20,9	70	509	
итого за день		590	20,75	20,9	70	509	
		день 4					
завтрак	Запеканка из творога,	200					№ 313, стр.215
	Молоко сгущеное	30	2				№ 481, ctp.341
	Салат из моркови	60	0,7	6	5,5	79	№ 7, стр.18
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	№ 501, стр.352
	Йогурт	125	3,5	5,6	15	125	№ 517, стр.362
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60					№ 108, cтp.72
итого за завтрак	701co ilmenii ilbiii 1 copi	675					
итого за завтрак		675		The same of the sa	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH		
итого за день		день 5		, ,,,)-		
завтрак	Каша гречневая					0.50	N 227 - 467
	рассыпчатая	150	8,55 13,6				№ 237, стр.167 № 405, стр.296
	Курица в соусе с томатом						
	Винегрет овощной Компот из плодов или ягод	200	0,78		20,1		№76, стр 52 №. 512, стр.359
	сушеных						
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6				№ 108, стр.72
итого за завтрак		590	27,83	_			
итого за день		590	27,83	32,6	96,2	745	

* V V

		неделя 2					
		день 6					T
завтрак	Рис отварной	150	3,7	6	33,8		№ 414, стр.303
	Биточки припущенные	100	15	11	9,2		№ 412, стр.302
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6		№.456, стр.328
	Салат из капусты	60	1,3	6	5,6	82	№1, стр.15
	белокачанной						
	Чай с сахаром	200	0,1		15		№493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30		№ 108, стр.72
итого за завтрак		620	25,4	29	98,2	709	
итого за день		620	25,4	29	98,2	709	
		день 7					
завтрак	Рагу из птицы	300	23,6	24,7	27,2		№ 407, стр. 298
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5	53	№50, стр.39
	Компот из плодов или ягод						
	сушеных	200	0,3		20,1	81	№. 512, стр.359
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак	жие ишеничный г сорт	620	29,4	32,8	82,3	700	
итого за день	 	620	29,4	32,8	82,3	700	
итого за день		день 8	,.	02,0	0_,0		
	Каша гречневая						
	рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253	№ 237, стр.167
завтрак	Гуляш из говядины	120	18	19	4,4	262	№ 368,стр. 264
	Винегрет овощной	60	0,78	6,5	5		№76, стр 52
Sabipak	Кисель из концентрата			0,5		(9)	
итого за завтрак	плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№504, стр.354
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
	Жлео пшеничный т сорт	590	33,33	38,1	105,4	856	
		590	33,33	38,1	105,4	856	
итого за день		день 9	00,00				
	Макаронные изделия	день у					
завтрак	отварные изделия	150	5,6	0,7	29	145	№ 291, стр.201,
	Котлета куриная						
	припущенная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№ 456, стр. 328
	Салат из капусты	60	1,3	6	5,6		№1, cтp.15
	белокачанной	00	-,5		-,-	185. C 3	, <u>-</u>
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№494, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30		№ 108, cтp.72
vero no no nomenova	Алео пшеничный 1 сорт	620	27,3	23,4	93,7	650	
итого за завтрак		620	27,3	23,4	93,7	650	
итого за день			2795	23,4	75,1	050	
	In	день 10 150	3,7	6	33,8	205	№ 414, стр.303
завтрак	Рис отварной Котлеты рыбные						
	любительские	100	12,2	3,6	6,2	106	№.346, стр.244
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№.456, стр.328
		60	0,9	3,3	5		№50, стр.39
	Салат из свеклы отварной		3,2	2,7	15,9		№50, стр.352
	Кофейный напиток с	200	3,2	2,/	15,9	79	14501, CIP.332
	молоком	125	3,5	5,6	15	175	№ 517, стр.362
	Йогурт				30		№ 108, ctp.72
	Хлеб пшеничный 1 сорт	745	4,6 28,8	4,8 27,2	110,5	741	THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS
итого за завтрак						741	
итого за день		745	28,8	27,2	110,5	/41	
среднее значение за		(2.1	20.010	21.68	06.24	742 (
10 дней	1	624	30,019	31,67	96,34	743,6	

. - 3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 128593760405429612695382320908471150083380202397

Владелец Тарасова Ирина Михайловна Действителен С 12.07.2023 по 11.07.2024