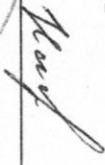


СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ «Андреевская ООШ»


С.А. Никитин



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет
Стоимость питания: 137 руб. 00 коп.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Комбинат питания»


Т.В. Меркулова



Неделя	День недели	Присл пиции	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры			
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8,67	7,50	43,39	258,41	3,01			
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686			
					Бутерброд с сыром и маслом	100	6,86	11,20	9,33	153,53	3,01		
					Итого	500	15,58	18,71	67,80	473,13			
				Обед	1 блюдо	Уха рыбацкая (минтай).	200	1,97	1,97	10,89	199,79	199	
					2 блюдо	Гуляш из курицы филе	100	13,51	15,16	3,71	295,58	260	
					гарнир	Рис отварной.	150	5,03	8,12	40,00	237,22	511	
					напиток	Компот из свежих яблок и апельсиннов	200	0,31		27,74	115,56	39,01	
					хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
					Итого	700	23,59	25,80	102,59	709,73			
			Итого за день:	1200	39,17	44,51	170,39	1 182,86					
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный	200	9,45	8,69	12,19	201,21	340,01			
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686			
					хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,66	9,20	23,66	153,53	3,01	
						Бутерброд с повидлом	50	1,11	0,39	19,57	54,67		
					Итого	500	17,27	18,29	70,50	470,60			
					Обед	1 блюдо	Ши из свежей капусты со сметаной (окорок)	200	4,36	8,88	9,22	123,01	124,01
					2 блюдо	Печень по-строгановски	100	12,30	9,76	7,67	150,20	431-2004	
					гарнир	Макаронны отварные.	150	5,64	4,99	36,00	221,65	516	
					напиток	Компот из изюма	200	0,48	0,11	33,12	116,55	430	
					хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
			Итого	700	25,55	24,29	106,26	710,21					
			Итого за день:	1200	42,82	42,58	176,76	1 180,81					

Неделя	День недели	Пример пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры		
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша рисовая с маслом	200	3,97	6,65	29,82	208,76	3,01		
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	15,83	60,00	430		
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	13,13	11,20	21,66	203,53	3,01		
					Итого	500	17,12	17,86	67,31	472,29		
		Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной (окорок)	200	3,90	6,45	17,26	143,70	110,01		
			2 блюдо	Фрикадельки куриные на пару	100	10,90	12,20	14,03	264,68	101,01		
			гарнир	Речка отварная.	150	8,72	6,61	39,44	251,55	186		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430		
					хлеб черныи	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
					Итого	700	26,31	25,82	105,96	818,73		
			Итого за день:	1200	43,43	43,68	173,27	1 291,02				
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка творожная со сушеным молоком	200	16,22	15,33	49,24	328,17	326		
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	15,19	62,38	686		
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2,21	4,10	6,33	125,40	3,01		
					Итого	500	18,51	19,44	70,76	515,95		
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	200	7,64	7,73	29,00	191,22	139		
			2 блюдо	Плов из свинины карбонат	250	16,44	15,74	51,53	548,97	443		
			напиток	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430		
				Хлеб ржано-пшеничный с микроулучшителями	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ		
					Итого	700	26,80	24,52	114,01	817,65		
					Итого за день:	1200	45,31	43,96	184,77	1 333,60		

Неделя	День недели	Принем пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры		
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша манная с маслом	200	7,08	8,22	32,06	223,00	3,01		
			гор. напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686		
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2,21	7,10	6,33	125,40	3,01		
			Итого				500	15,99	16,92	77,09	500,40	
			Обед	1 блюдо	Суп овощной со сметаной (окорок)	200	4,60	4,70	13,44	145,34	0,01	
		2 блюдо	Шницель по-ижгорски (минтай и филе кур.)	100	13,64	11,20	11,78	306,12	235			
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,27	10,20	28,99	149,48	520		
			напиток	Сок разливной	200	1,70	0,01	29,20	92,00	639		
				Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ		
			Итого		700	26,91	27,15	101,91	710,40			
Итого за день:					1200	42,90	44,07	179,00	1 210,80			
Среднее за период					1 200,00	42,73	43,76	176,84	1 239,82			

2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8,67	7,50	43,39	258,41	3,01		
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686		
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,86	11,20	9,33	153,53	3,01		
			Итого				500	15,58	18,71	67,80	473,13	
			Обед	1 блюдо	Суп Русский со сметаной (окорок)	200	4,70	8,16	9,23	99,65	136	
		2 блюдо	Плов из свинины карбонат	250	16,44	15,74	51,53	528,97	443			
			напиток	Компот "5 за контрольную"	200	2,33	0,22	35,18	87,06	430		
			хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ		
			Итого		700	26,24	24,67	116,19	814,48			
Итого за день:					1200	41,82	43,38	183,99	1 287,61			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры			
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный.	200	9,45	8,69	12,19	201,21	340,01			
				Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686			
				Бутерброд с сыром и маслом	50	6,66	9,20	23,66	153,53	3,01			
				Бутерброд с повидлом	50	1,11	0,39	19,57	54,67				
				Итого	500	17,27	18,29	70,50	470,60				
				Обед	1 блюдо	2 блюдо	Суп рисовый (окорок)	200	4,10	5,92	13,24	50,93	1,01
							Рагу из свинины карбонат	250	18,80	17,40	36,25	566,11	263
							Напиток	200	1,06	1,07	38,90	101,20	430
							Хлеб черныи	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
							Итого	700	26,73	24,94	108,64	817,04	
Итого за день:	1200	44,00	43,23				179,14	1 287,64					
2	3	Завтрак	гор. блюдо				Каша пшеничная с маслом	200	8,85	5,10	44,81	261,22	3,09
							Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
							Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
							Итого	500	15,56	16,31	69,22	475,94	
				Обед	1 блюдо	2 блюдо	Супчик сытный с куриным филе	200	4,50	6,01	15,14	151,41	755,01
							Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	10,57	14,04	14,97	183,75	101,01
							Гарнир	150	5,64	4,99	36,00	221,65	516
							Напиток	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
							Хлеб черныи	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
							Итого	700	23,50	25,60	101,34	715,61	
Итого за день:	1200	39,06	41,91				170,56	1 191,55					

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры		
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200	15,10	16,33	45,58	397,80	326,01		
				Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686		
				гор. напиток	Бульброд с повидлом	100	3,33	2,04	8,20	20,24	3,01	
				хлеб		500	18,48	18,38	68,86	479,23		
					Итого							
				Обед	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	200	5,60	6,18	29,00	181,22	139
					2 блюдо	Гуляш из курицы филе	100	9,51	11,50	10,00	304,55	260
					гарнир	Греча отварная.	150	8,72	6,61	39,44	251,55	186
					напиток	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
						Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ
				Итого	700	26,55	25,34	111,92	814,78			
				Итого за день:	1200	45,03	43,72	180,78	1 294,01			
2	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша пшеничная с маслом	200	5,82	5,80	27,39	207,32	3,07		
				Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686		
				гор. напиток	Бульброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01	
					хлеб		500	19,18	18,60	75,42	512,85	
					Итого							
				Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка)	200	4,60	6,80	18,00	170,79	132,01
					2 блюдо	Фрикадельки рыбные в томатном соусе (минтай филе)	100	11,30	8,08	10,01	171,31	469,01
					гарнир	Картофельное пюре	150	4,28	8,70	28,99	249,48	520
					напиток	Компот из кураги	200	1,06	1,07	38,90	108,20	430
						Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ
				Итого	700	23,94	25,69	114,40	717,24			
				Итого за день:	1200	43,12	44,29	189,82	1 230,09			
Среднее за период					1 200,00	42,61	43,31	180,86	1 258,18			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890936

Владелец Никитин Сергей Александрович

Действителен с 15.05.2024 по 15.05.2025