

Согласовано:
директором МБОУ *Самбелка* СОШ

«*Назарену* 2.С.»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

для организаций питания обучающихся МБОУ *Самбелка* СОШ
2020-2021г

Утверждаю:
Атаян И.П. Атаян Р.А.
«» 2020-2021г.

Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Угле- воды	Энерг. цен-сть, ккал
2	3	4	5	6	7

1 неделя Понедельник 6 день

Куриное филе с овощами	80	19,2	21,78	27,06	495,0
Рис отварной	150	4,5	6,75	22,35	171,0
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Сок пром. производ.	200	1,0	0	23,46	94,25
Итого	565	29	36,65	64,93	960,35

1 неделя Вторник 7 день

Запеканка творожная	100	40,3	12,1	36,95	252
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Сыр	10	3,8	4,8	0	60
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	420	47,98	25,02	71,26	558,3

1 неделя Среда 8 день

Оладьи из печени	70	18,4	17,8	11,05	279
Каша гречневая	150	5,8	5,7	3,4	210
Горошек зеленый	50	1,92	0,12	3,96	24
Компот из сух-ов.	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	50	1,9	0,15	10,35	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	610	30,04	31,74	94,53	797,5

1 неделя Четверг 9 день

Биточки рыбные	70	14,67	10,85	3,45	170,68
Пюре картофельное	150	3,78	9,54	26,46	253,00
Капуста квашеная	50	0,8	0	1,8	10,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	520	21,15	20,54	56,06	607,0

1 неделя Пятница 10 день

Сосиска отварная	50	10,6	15,28	36,96	255,6
Макароньы отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,1
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Кисель	200	0,31	0	35	143
Итого	552	26,126	34,159	174,91	925

Согласовано:
директором МБОУ *Самбелю* СОШ

И. И. Назаренко З. С.

Утверждаю
И. П. Атаян И.П. Атаян Р.А
«___» _____ 2020-2021г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
для организаций питания обучающихся МБОУ *Самбелю* СОШ
2020-2021г

Наименование блюда, прием пищи	Пищевые вещества (г)				
	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Энерг. цен-сть, ккал
2	3	4	5	6	7

1 неделя Понедельник 1 день

Котлета куриная	80	11,65	8,84	12,05	168,51
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,12	52,88
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	765	28,146	26,64	105,951	851,3

1 неделя Вторник 2 день

Плов с курицей	200	10	20,2	30,06	356
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Масло сливочное	10	0,06	5,80	0,12	52,88
Горошек зеленый	50	1,92	0,12	3,96	24
Компот из сухо-ов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Итого	510	15,82	26,42	266,44	644,08

1 неделя Среда 3 день

Каша рисовая на молоке	265	6,3	7,09	44,8	269
Сыр	25	6,96	8,85	0,00	108,0
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Сок натуральный	200	1,0	0,03	23,46	24,25
Хлеб пшеничный	50	1,9	0,15	10,35	117
Итого	550	27,14	24,09	89,02	661,55

1 неделя Четверг 4 день

Пюре картофельное	150	3,78	9,54	26,46	253,00
Рыба в соусе	80	14,67	10,85	3,45	170,68
Капуста квашеная	50	0,8	0	1,8	10,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	530	23,05	20,69	66,41	607,086

1 неделя Пятница 5 день

Сосиска отварная	50	10,6	15,28	36,96	255,68
Каша гречневая	150	4,5	5,1	31,9	151
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Икра кабачковая	50	0,5	2	3,25	32,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149
Итого	525	20,81	32,0	95,64	778,88