

Утверждено

Директор школы

Мозу Е.Д. Мозуева

« 21 » августа 2020г.

Перспективное меню на 10 дней. (Горячее питание для учащихся начальных классов) МБОУ «Алтанская СОШ»

№	Прием пищи,наименование блюд.	Масса.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
№13 №693	1.Каша манная с маслом	200/10	103	13,8	44,4	340
	2.Хлеб с маслом и сыром	40/10/20	6	10,2	79	120
	3.Какао с сахаром ,молоком.	200	3	3	20,2	124
	4.Апельсин.	120			10,5	45
	Итого		19,6	24,3	83	629
№443 №638	1.Рожки отварные	160	6	8,5	31	224
	2.Рыба жареная	80	11	3,09	2,01	79
	3.Соус красный	80	1,3	2,4	4,2	44
	4.Кисель	200			27,4	110
	5.Конфеты	24			72	172
Итого		18	14	137	629	
№320 №769	1.Каша пшеничная	200/10	4,4	8,4	26,2	208
	2.Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394
	3.Чай с сахаром	200/218			15,2	72
	4.Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63
Итого		12	21,6	101	674	
№43	1.Каша гречневая с тушеной говядиной	200	8,6	13,6	33,3	289
	2.Салатиз капусты	100		5,1	8,9	88
	3.Сок яблочный	200	1,4		11,2	89
	4.Хлеб	40	3,4	0,3	20,1	90
Итого		13,4	19	74,3	556	
№320 №693	1.Каша пшеничная	200	6,2	10,2	29	292
	2.Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63
	3.Печенье	45	3	4,5	32,8	187
	4.Чай с шиповником	200	3,3	3,4	20,2	124
	5.Яблоко	150			10,5	63
Итого		18	23	92,5	729	
№224	1.Овощное рагу	180	2,0	8,3	14,5	135
	2.Курица отварная	75	19,1	7,4	0,5	145
	3.Сок абрикосовый	200			11,2	90
	4.Хлеб	40	3,4	0,3	20,1	90
Итого		24,4	16	46,5	460	
№413 №37 №638	1.Рожки отварные	160	6	8,5	31	224
	2.Колбаса отварная	80	5,5	11,9	0,8	133
	3.Соус красный	80	1,3	8,6	4,2	44
	4.Салат из свежих овощей	100	2,8		3,8	105
	5.Компот из сухофруктов	200	0,6		30	122
	6.Хлеб	40	3,4	0,3	20,1	90
Итого		19,6	29	72,3	718	
№511 №369	1.Рис отварной	180	2,5	4,1	25,7	162
	2.Рыба тушёная с овощами	80	12,3	1,2	15,2	84
	3.Чай с сахаром	200/18		0,3		
	4.Хлеб	40	0,3		20,1	72
	5.Апельсин	120	3,4		10,5	90
Итого		18,4	5,6	77,1	458	
№320 №451 №489 №585	1.Картофель пюре	180	4,2	9	29,2	218
	2.Котлеты из говядины	100	17,9	7,9	16	210
	3.Соус красный	80	1,3	2,4	4,2	44
	4.Компот из сухофруктов	200	0,3		15,2	72
	5.Хлеб	40	3,4	0,3	20,1	90
итого		27,4	20	85,1	634	
№443 №638	1.Плов с говядиной	200	17,2	8,8	42,8	324
	2.Салат из капусты	100	3,4	5,1	8,9	88
	3.Хлеб	40		0,3	20,1	90
	4.Кисель	200			27,4	110
	5.Яблоко	150			10,5	63
			20,6	14,2	110,6	675
			186	186,7	879,4	6162