

Согласовано:
Директор



Утверждено:
Руководитель (ИИ)
Чернов К.А. Кирилл
Александрович



МЕНЮ
для организации горячего питания 1-4 классы за родительскую плату
(обед, полдник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		

ДЕНЬ 1

Обед

Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным соусом) 60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Всего за обед	740	20,98	30,51	109,68	799,7	

Полдник

Кондитерское изделие	70	10,57	10,84	17,48	275,34	Могильный 2017год №430
Какао с молоком	190	4,43	3,42	10,02	95,38	Могильный 2017год №382
Всего за полдник	260	15	14,26	27,5	370,72	
Итого за первый день	1000	35,98	44,77	137,18	1170,42	

ДЕНЬ 2

Обед

Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м
Макароньы отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Всего за обед	700	20,079	16,704	107,768	688,39	

Полдник

Ватрушка с творогом	75	3,65	5,25	24,8	158	Кучма 2016 №559,537
Кисломолочный продукт	180	6,75	6,35	17,6	155	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	255	10,4	11,6	42,4	313	
Итого за второй день	955	30,479	28,304	150,168	1001,39	

ДЕНЬ 3

Обед

Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Всего за обед	700	26,105	20,685	108,868	735,01	

Полдник

Сырники с молоком сгущенным	150	5,08	7,4	33,46	217,7	Могильный 2017год №219
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	330	7,75	9,74	47,77	306,7	
Итого за третий день	1030,00	33,86	30,43	156,64	1041,71	

ДЕНЬ 4

Обед

Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/30	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Всего за обед	740	28,665	22,11	109,227	751,38	

Полдник

Кондитерское изделие	70	10,57	10,84	17,48	275,34	Могильный 2017год №430
Кисломолочный продукт	180	6,75	6,35	17,6	155	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	250	17,32	17,19	35,08	430,34	
Итого за четвертый день	990	45,985	39,3	144,307	1181,72	

ДЕНЬ 5

Обед

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Всего за обед	750	29,502	22,26	94,24	711,89	

Полдник

Ватрушка с повидлом	75	6,7	9,22	24	195,8	Могильный 2017год №219
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	255	11,92	13,72	32,64	292,1	
Итого за пятый день	1005	41,422	35,98	126,88	1003,99	

ДЕНЬ 6

Обед

Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клёцками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154К/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Всего за обед	740	20,55	18,56	109,86	700,35	

Полдник

Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	3,65	5,25	24,8	158	Могильный 2017год №223,327
Чай с молоком	190	3,34	2,83	16,84	106,18	Могильный 2017год№378
Всего за полдник	340	6,99	8,08	41,64	264,18	
Итого за шестой день	360	8,11	8,3	51,52	310,16	

ДЕНЬ 7

Обед

Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м
Печень тушенная в соусе	90	11,93	10,09	3,17	166,50	261/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Всего за обед	740	27,803	27,581	116,39	840,72	

Полдник

Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	Могильный 2017год№430
Кисломолочный продукт	180	6,75	6,35	17,6	155	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	240	10,97	11,16	46,82	332	
Итого за седьмой день	980	38,77	38,74	163,21	1172,72	

ДЕНЬ 8

Обед

Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Всего за обед	700	29,291	20,918	108,965	757,59	

Полдник

Пирожок с повидлом	75	3,65	0,22	23,6	152,75	Могильный 2017год №406
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	255	8,87	4,72	32,24	249,05	
Итого за восьмой день	955	38,161	25,638	141,205	1006,64	

ДЕНЬ 9

Обед

Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м
Котлеты рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	234/331/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Всего за обед	740	18,70	19,86	104,50	672,69	

Полдник

Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	Могильный 2017год №430
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	240	6,89	7,15	43,53	266	
Итого за девятый день	260	8,01	7,37	53,41	311,98	

ДЕНЬ 10

Обед

Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Всего за обед	700	23,64	19,151	91,79	642,55	

Полдник

Кондитерское изделие	70	10,57	10,84	17,48	275,34	Могильный 2017год №430
----------------------	----	-------	-------	-------	--------	---------------------------

Какао с молоком	190	4,43	3,42	10,02	95,38	Могильный 2017год №382
Всего за полдник	260	15	14,26	27,5	370,72	
Итого за десятый день	960	38,64	33,411	119,29	1013,27	
Среднее значение за период	849,5	31,9415	29,224	124,3808	921,4	
всего за 10 дней	8495	319,42	292,24	1243,81	9214,00	