



Примерное 10-ти дневное меню по организации горячего питания обучающихся 1-4 класc

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР МОУ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8
ИМЕНИ Н.Г. ВАРЛАМОВА
ЧЕМДЫКОВА Л.В.

№ раск сб рас	ВЫХОД	НАИМЕНОВАНИЕ	К/КАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ
		ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК				
		НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ				
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ				
		ЗАВТРАК				
54-13к-2020/2021	200	Каша вязкая молочная пшеничная	283,5	8,2	10,8	28,5
54-2гн-2020/2021	200	Чай с сахаром	26,800	0,200		6,500
ПР	50	Батон	131,000	3,750	1,450	25,700
ПР	50	Кондитерское изделие (печенье без крема)	129,100	6,000	6,500	22,500
	500	ИТОГО	570,40	18,15	18,75	83,20
		ДЕНЬ: ВТОРНИК				
		НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ				
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ				
		ЗАВТРАК				
54-22м-2020/2021	175	Рагу из курицы	345,40	15,65	16,98	42,63
54-2гн-2020/2021	200	Чай с сахаром	26,800	0,200		6,500
ПР	30	Батон	78,600	2,250	0,870	15,420
338/2011	100	Фрукты (яблоко)	47,00	0,40	0,40	9,80
	505	ИТОГО	497,80	18,50	18,25	74,35

		ДЕНЬ: СРЕДА							
		НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ							
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ							
		ЗАВТРАК							
54-23м-2020/2021	50	Биточек из курицы	84,73	5,28	10,03	5,24			
54-1г-2020/2021	130	Макаронны отварные	175,07	4,59	4,77	21,87			
54-3соус-2020/2021	20	Соус красный основной	14,62	0,66	0,54	1,78			
54-2гн-2020/2021	200	Чай с сахаром	26,800	0,200		6,500			
ПР	50	Батон	131,000	3,750	1,450	25,700			
ПР	50	Хлеб	114,00	4,30	0,65	22,60			
	500		546,22	18,78	17,44	83,69			
		ИТОГО							
		ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ							
		НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ							
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ							
		ЗАВТРАК							
260/2011	70	Гуляш	102,32	7,95	9,14	7,56			
54-4г-2020/2021	130	Каша гречневая рассыпчатая	207,050	2,340	5,110	20,780			
54-2гн-2020/2021	200	Чай с сахаром	26,800	0,200		6,500			
ПР	50	Батон	131,000	3,750	1,450	25,700			
ПР	50	Хлеб	114,00	4,30	0,65	22,60			
	500		581,17	18,54	16,35	83,14			
		ИТОГО							

		ДЕНЬ: ПЯТНИЦА							
		НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ							
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ							
		ЗАВТРАК							
54-3г-2020/2021	170/20	Макаронны отварные с сыром	364,44	13,55	15,30	46,13			
54-2гн-2020/2021	200	Чай с сахаром	26,800	0,200		6,500			

ПР	20	Батон	52,400	1,500	0,580	10,280
338/2011	100	Фрукты (апельсин)	43,00	0,90	0,20	8,10
	510		486,64	16,15	16,08	71,01
		ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК				
		НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ				
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ				
		ЗАВТРАК				
54-9к-2020/2021	200	Каша вязкая молочная овсянная	285,80	8,60	8,95	28,89
54-2гн-2020/2021	200	Чай с сахаром	26,800	0,200		6,500
ПР	50	Батон	131,000	3,750	1,450	25,700
ПР	50	Кондитерское изделие (печенье без крема)	129,100	6,000	6,500	22,500
	500	ИТОГО	572,70	18,55	16,90	83,59
		ДЕНЬ: ВТОРНИК				
		НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ				
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ				
		ЗАВТРАК				
54-1т-2020/2021	150/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным	347,33	13,65	15,98	42,63
54-2гн-2020/2021	200	Чай с сахаром	26,800	0,200		6,500
ПР	30	Батон	78,600	2,250	0,870	15,420
338/2011	100	Фрукты (яблоко)	47,00	0,40	0,40	9,80
	500	ИТОГО	499,73	16,50	17,25	74,35
		ДЕНЬ: СРЕДА				
		НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ				
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ				
		ЗАВТРАК				
268/2011	50	Шницель	108,57	7,21	10,47	9,10

54-6г-2020/2021	130	Рис отварной	180,87	3,12	4,68	16,88
54-3соус-2020/2021	20	Соус красный основной	14,62	0,66	0,54	1,78
54-2гн-2020/2021	200	Чай с сахаром	26,800	0,200		6,500
ПР	50	Батон	131,000	3,750	1,450	25,700
ПР	50	Хлеб	114,00	4,30	0,65	22,60
ИТОГО	500		575,86	19,24	17,79	82,56

		ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ				
		НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ				
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ				
		ЗАВТРАК				
259/2011	175	Жаркое по-домашнему	383,00	15,30	17,50	46,58
54-2гн-2020/2021	200	Чай с сахаром	26,800	0,200		6,500
ПР	30	Батон	78,600	2,250	0,870	15,420
338/2011	100	Фрукты (апельсин)	43,00	0,90	0,20	8,10
	505	ИТОГО	531,40	18,65	18,57	76,60
		ДЕНЬ: ПЯТНИЦА				
		НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ				
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ				
		ЗАВТРАК				
54-3г-2020/2021	170/20	Макароны отварные с сыром	364,44	13,55	15,30	46,13
54-2гн-2020/2021	200	Чай с сахаром	26,800	0,200		6,500
ПР	20	Батон	52,400	1,500	0,580	10,280
338/2011	100	Фрукты (яблоко)	47,00	0,40	0,40	9,80
	510	ИТОГО	490,64	15,65	16,28	72,71
Итого за 10 дней	5030,00		ИТОГО	5352,6	178,71	173,66
среднее знач. за 1 день	503		ИТОГО	535,2600	17,8710	17,3660
						78,5200