

«Согласовано»
ТО Управления Роспотребнадзора

_____/В.А. Чаев/



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 1-4 классов
(бесплатное горячее питание)

муниципальное общеобразовательное учреждение
"Основная общеобразовательная школа с. Большая
Таволожка Пугачевского района Саратовской области"

День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	100	Салат из капусты с морковью	1.6	4.4	5.5	69.3	4.5	5.0	4.7	4.8	38	0.03	4.1	35
608	1/80	Биточки мясные,соус	8.72	8.48	10.4	155.2	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5.4	3.3	25.69	148.05	1.2	2.1	1.5	33	0.3	0.019	12.7 5	0
685	1/200	Компот	0.6	0	2.9	111.2	2.6	4.8	5	3.4	22	0.04	2.4	0.4
8	1/60	Хлеб пшеничный	4.28	1.8	17.4	109.6	5.2	4.0	6.4	8.0	0	0.20	11.2	0.08
	Итого:		15.2	17.98	61.89	593.35	13.5	15.9	17.6	49.2	70.3	0.289	30.4 5	35.48

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из капусты с морковью	4.60
2	Биточки мясные,соус	38.42
3	Каша гречневая рассыпчатая	10.20
4	Компот	4.04
5	Хлеб пшеничный	2.88
		Итого=60.14

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/15	Сыр в/сорт	3.48	4.23	0	54.6	13.2	1.32	9.45	0.84	0.05	0.01	4.65	0.12
8	1/50	Батон	3.75	4.45	25.70	131	0.95	1.65	4.05	3.35	0	0.20	4.05	0
297	1/200/ 5	Каша молочная «Дружба» с маслом	6.2	9.6	27.0	220.4	17.8	8.2	22.0	3.2	6.8	0.03	10.0	1.6
685	1/200	Чай с сахаром	0.2	0	14	56	1.2	1.6	1	4.4	0	0	0.2	0
	1/200	Сок в коробочках	1.0	0.2	20.2	92	0.35	2.0	0.45	15.6	0	0.04	2.0	4.4
	1/40	Вафель.палочка	1.6	8.12	27.12	189.6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		16.23	26.6	114.02	743.6	33.5	14.77	36.95	27.3 9	6.85	0.28	20.9	6.12

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сыр в/сорт	8.85
2	Батон	2-70
3	Каша молочная «Дружба» с маслом	10.30
4	Чай с сахаром	2-67
5	Сок в коробочках	14.00
6	Вафель.палочка	8.00
		Итого= 46.52

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	60	Салат из капусты	0.9	1.02	4.32	30.12	2.76	2.28	4.14	2.64	4	0.03	3	10.8
437	1/80	Гуляш мясной	11.52	7.44	2.08	120.88	3.04	4.8	18.4	8.8	3.36	0.04	0	0.72
511	1/200	Рис отварной рассыпчатый	4.4	1	49.8	232	1.8	6.6	11.6	4.4	0	0.03	5.4	0
685	1/200	Компот	0.6	0	2.9	111.2	2.6	4.8	5	3.4	22	0.04	2.4	0.4
8	1/50	Хлеб пшеничный	4.28	1.8	17.4	109.6	5.2	4.0	6.4	8.0	0	0.20	11.2	0.08
	1/40	печенье	2.8	7.2	26.0	184	1.16	2.0	4.4	4.8	0.48	0.09	2.2	0
	Итог:		21.7	11.26	76.5	603.8	15.4	24.76	45.54	27.2 4	31.3 6	0.34	22	12

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из капусты	2.86
2	Гуляш мясной	37.34
3	Рис отварной рассыпчатый	4.06
4	Компот	4.04
5	Хлеб пшеничный	2.40
6	печенье	5.20
		Итого=55.90

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/15	Сыр в/сорт	3.48	4.23	0	54.6	13.2	1.32	9.45	0.84	0.05	0.01	4.65	0.12
8	1/50	Батон	3.75	4.45	25.70	131	0.95	1.65	4.05	3.35	0	0.20	4.05	0
469	1/150/ 15	Запеканка творожная с молочным соусом	12.6	10.2	55.2	359.4	10.05	7.35	21	10.5	33	0.01	13.5	5.85
693	1/200	Какао с молоком	5.8	5.8	34.4	205.6	17.2	6.2	22.0	5.6	4.4	0.03	5.8	1.8
	1/40	Вафель.палочка	1.6	8.12	27.12	189.6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		27.25	32.82	142.42	940.2	41.4	16.52	56.5	20.2 9	37.4 5	0.25	2.8	7.77

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сыр в/сорт	8.85
2	Батон	2-70
3	Запеканка творожная с молочным соусом	23.32
4	Какао с молоком	10.88
5	Вафель.палочка	8.00
		Итого=53.75

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	1/40	Хлеб пшеничный	4.28	1.8	17.4	109.6	5.2	4.0	6.4	8.0	0	0.20	11.2	0.08
413	1/50	Сосиска отварная	5.4	10.65	0.75	126.75	0	0	0	0	42.9	0	0	0
438	1/120	Омлет натуральный с маслом	14.64	22.08	2.28	266.28	9.72	4.32	28.8	1.08	42.9	0.051	13.2	0.24
648	1/200	Кисель фруктовый	0	0	44	180	0	0	0	0	0	0	0	0
	1/200	Сок в коробочке	1.0	0.2	20.2	92	0.35	2.0	0.45	15.6	0	0.04	2.0	4.4
	Итого:		25.32	34.73	84.63	774.63	15.27	10.32	35.65	24.6 8	42.9	0.291	26.4	4.72

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Хлеб пшеничный	1.92
2	Сосиска отварная	9.77
3	Омлет натуральный	15.17
4	Кисель фруктовый	4.02
5	Сок в коробочке	14
		Итого=44.88

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	1/40	Хлеб пшеничный	4.28	1.8	17.4	109.6	5.2	4.0	6.4	8.0	0	0.20	11.2	0.08
413	1/60	Сосиска отварная	5.4	10.65	0.75	126.75	0	0	0	0	42.9	0	0	0
421	1/200	Макароны отварные	6.0	1.35	38.25	180.3	0	0	0	0	0	0	0	0
648	1/200	Кисель фруктовый	0	0	44	180	0	0	0	0	0	0	0	0
	1/200	Сок фруктовый	1.0	0.2	20.2	92	0.35	2.0	0.45	15.6	0	0.04	2.0	4.4
	1/120	Яблоко	1.0	0.2	20.2	184	1.16	2.0	4.4	4.8	0.48	0.09	2.2	0
	Итого:		16.68	14	120.6	780.65	6.36	6.0	10.8	12.8	43.3 8	0.29	13.4	0.8

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Хлеб пшеничный	1-92
2	Сосиска отварная	9.77
3	Макароны отварные	7.29
4	Кисель фруктовый	4.02
5	Яблоко	11.64
6	Сок	14.00
		Итого=48.64

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	1/100	Салат из капусты	1.5	1.7	7.2	50.2	4.6	3.8	6.9	4.4	10	0.01	5	18
436	1/100/50	Жаркое по- домашнему (с мясом)	9.75	8	16.65	162	2.4	8.25	18	11.7	1.65	0	25.6	7.65
8	1/50	Хлеб пшеничный	4.28	1.8	17.4	109.6	5.2	4.0	6.4	8.0	0	0.20	11.2	0.08
685	1/200	Чай с сахаром	0.2	0	14	56	1.2	1.6	1	4.4	0	0	0.2	0
	1/120	яблоко	1.0	0.2	20.2	184	1.16	2.0	4.4	4.8	0.48	0.09	2.2	0
	Итого:													

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из капусты	4.00
2	Жаркое по- домашнему (с мясом)	27.55
3	Хлеб пшеничный	2.40
4	Чай с сахаром	2-64
5	Яблоко	11.64
		Итого=48.23

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/15	Сыр в/сорт	3.48	4.23	0	54.6	13.2	1.32	9.45	0.84	0.05	0.01	4.65	0.12
8	1/50	Батон	3.75	4.45	25.70	131	0.95	1.65	4.05	3.35	0	0.20	4.05	0
390	1/200/ 5	Каша молочная Дружба с маслом	6.2	9.6	27.0	220.4	17.8	8.2	22.0	3.2	6.8	0.03	10.0	1.6
693	1/200	Какао с молоком	5.8	5.8	34.4	205.6	17.2	6.2	22.0	5.6	4.4	0.03	5.8	1.8
	1/100	Сок в коробочках	1.0	0.2	20.2	92	0.35	2.0	0.45	15.6	0	0.04	2.0	4.4
	1/80	Печенье	2.8	7.2	26.0	184	1.16	2.0	4.4	4.8	0.48	0.09	2.2	0
	Итог:		23.03	28.5	133.3	887.6	50.66	21.37	62.35	33.3 9	11.7 3	0.46	28.7	7.92

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сыр в/сорт	8.85
2	Батон	2-70
3	Каша молочная Дружба с маслом	10.30
4	Какао с молоком	10.88
5	Сок в коробочках	14.00
6	Печенье	5.20
		Итого=51.93

День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	1/40	Хлеб пшеничный	4.28	1.8	17.4	109.6	5.2	4.0	6.4	8.0	0	0.20	11.2	0.08
332	1/150	Макароны отварные	6.0	1.35	38.25	180.3	0	0	0	0	0	0	0	0
608	1/80	Котлета мясная,соус	7.82	8.48	10.4	155.2	0	0	0	0	0	0	0	0
648	1/200	Кисель фруктовый	0	0	44	180	0	0	0	0	0	0	0	0
	1/200	Сок фруктовый	1.0	0.2	20.2	92	0.35	2.0	0.45	15.6	0	0.04	2.0	4.4
	Итого:		20	11.83	130.25	717.1	5.55	6.0	6.85	23.6	0	0.24	13.2	4.48

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Хлеб пшеничный	1-92
2	Макароны отварные	2.01
3	Котлета мясная,соус	38.42
4	Кисель фруктовый	4.02
5	Сок фруктовый	14.00
		Итого=60.37

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/15	Сыр в/сорт	3.48	4.23	0	54.6	13.2	1.32	9.45	0.84	0.05	0.01	4.65	0.12
8	1/50	Батон	3.75	4.45	25.70	131	0.95	1.65	4.05	3.35	0	0.20	4.05	0
4	1/200	Каша молочная рисовая	7.2	5.8	34.8	218.8	0	0	0	0	1	0.01	0	0
685	1/200	Чай с сахаром	0.2	0	14	56	1.2	1.6	1	4.4	0	0	0.2	0
	1/80	Печенье	2.8	7.2	26.0	184	1.16	2.0	4.4	4.8	0.48	0.09	2.2	0
		Сок фруктовый	1.0	0.2	20.2	92	0.35	2.0	0.45	15.6	0	0.04	2.0	4.4
	1/120	Яблоко	1.0	0.2	20.2	184	1.16	2.0	4.4	4.8	0.48	0.09	2.2	0
		Итого:	22.91	30.6	140.9	1102.4	18.02	10.57	23.75	33.7 9	20.1	0.44	15.3	4.52

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сыр в/сорт	8.85
2	Батон	2.70
3	Каша молочная рисовая	10.01
4	Чай с сахаром	2-67
5	Печенье	5.20
6	Сок фруктовый	14.00
7	Яблоко	11.64
	Итого:	55.07

Пронумеровано, прошнуровано.
Скреплено печатью:

Пронумеровано 10 страниц
на 14 листах

Директор школы

С.И.Савкина

« »

2020 г.