

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ ЗАТО Солнечный

Евдокимова О.М.



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков на осенне-зимний период для обучающихся МКОУ СОШ ЗАТО Солнечный

День первый неделя первая

Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
						Сборник
Каша «Дружба» на молоке	200	6.55	6.86	18	159	113
Кофейный напиток на молоке	200	1.51	1.31	22.4	107	395
Хлеб пшеничный	40	3.02	1.18	19.62	103.32	
Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	7.48	
Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.42	94.2	
ИТОГО		18.75	24.5	60.52	471	

День второй неделя первая

Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
						Сборник
Котлета мясная	90	11.88	11.79	14.94	219.94	289
Макаронны отварные	170	5.21	5.94	34.05	213.58	317
Чай с сахаром	200	0.3	-	15.2	60	97
Хлеб пшеничный	40	3.02	1.18	19.62	103.32	
Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	7.48	
ИТОГО		18.94	19.61	95.03	604.72	

День третий неделя первая

Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
						Сборник
Котлета куриная	90	17.01	10.68	0.9	137.7	307
Капуста тушеная	150	3.0	4.05	7.22	105	336
Чай с сахаром	200	0.3	-	15.2	60	97
Хлеб пшеничный	40	3.02	1.18	19.62	103.32	
Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	7.48	
Хлеб ржаной	30	2.18	0.70	11.22	57.42	
ИТОГО		25.51	24.89	54.24	470.92	

День четвертый неделя первая

Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
						Сборник
Сырники со сгущенным молоком	170/30	26.24	19.08	32.57	394.87	231
Чай с сахаром	200	0.3	-	15.2	60	97
Хлеб пшеничный	40	3.02	1.18	19.62	103.32	
Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	7.48	
Яблоко	100	0.04	0.04	9.8	45.0	
ИТОГО		28.1	19.25	64.76	610.67	

День пятый неделя первая

Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
						Сборник
Котлета рыбная	90	11.66	2.17	7.64	96.67	257
Картофельное пюре	150	3.73	6.48	24.3	169.2	321
Помидор	50	0.40	-	3.40	25.0	
Чай с сахаром	200	0.3	-	15.2	60	97
Хлеб пшеничный	40	3.02	1.18	19.62	103.32	
Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	7.48	
ИТОГО		17.26	9.53	64.91	461.6	

День шестой неделя вторая

Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
						Сборник
Каша пшенная на молоке	200	6.2	3.6	25.8	160	104
Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.98	118.9	397
Хлеб пшеничный	40	3.02	1.18	19.62	103.32	
Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	7.48	
Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.42	94.2	
ИТОГО		20.05	16.86	66.41	483.9	

День седьмой неделя вторая

Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
						Сборник
Ленивые голубцы	200	18.86	17.27	17.29	300.54	40
Хлеб ржаной	35	2.54	0.82	13.09	66.99	
Чай с сахаром	200	0.3	-	15.2	60	97
Хлеб пшеничный	40	3.02	1.18	19.62	103.32	
Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	7.48	
Сыр	15	3.8	3.8	4.0	44	
ИТОГО		28.57	31.32	69.28	582.33	

День восьмой неделя вторая

Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
						Сборник
Шницель куриный	90	17.01	10.68	09	137.7	307
Картофельное пюре	170	3.78	7.80	24.82	185.3	321
Чай с сахаром	200	03	-	15.2	60	97
Бутерброд с маслом	40/10	3.07	9.43	19.70	110.8	
ИТОГО		24.82	17.09	59.52	493.8	

День девятый неделя вторая

Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
						Сборник
Творожная запеканка с вареньем	170/30	17.89	15.86	45.21	293.37	235
Чай с сахаром	200	0.3	-	15.2	60	97
Хлеб пшеничный	40	3.02	1.18	19.62	103.32	
Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	7.48	
Мандарин	100	0.8	03	8.1	40	
ИТОГО		20.17	16.19	76.77	504.17	

День десятый неделя вторая

Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
						Сборник
Салат из кукурузы	100	2.97	3.82	6.98	76.17	
Омлет натуральный	100	11.89	20.97	39.21	86.6	219
Напиток из цикория на молоке	200	4.77	4.77	22	147.8	395
Бутерброд с маслом	40/10	3.07	9.43	19.7	110.8	1
Яблоко	100	004	004	9.8	45.0	
ИТОГО		22.74	39.03	97.69	470.37	

Номера рецептов приведены из:

-Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П.Могильного 2012 г.

-Сборник питания здорового и больного ребенка под редакцией Ладодо 1994г.

Согласовано

Директор МКОУ СОШ ЗАТО Солнечный

_____ О.М.Евдокимова.

Утверждаю

Заведующая МКДОУ Детский сад№1

ЗАТО Солнечный_____ О.А.Гуляева.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
7-11 лет МКОУ СОШ ЗАТО Солнечный.
(ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)