

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального Управления
Ростпотребнадзора
По Приморскому краю в г. Партизанске



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ МКОУ «СОШ с. Пермское» 6,5-10 лет

	№реп.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1 день							
Обед	№685	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	9,1	35
		Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107
	№297	Каша манная на молоке	180/5	5,4	7,2	26,8	194
		Печенье	1/60	4,4	5,8	44,6	250
		Итого :		14,9	16	95	586
2 день							
Обед		хлеб	1/40	1,3	0,2	8,1	39,4
	№639(3)	Компот из сухофруктов +вит.С	1/200	0,5	0,1	31,2	121
		Пельмени п/ф	1/120	12	18	36	354
		Помидор	1/50	0,52	0,095	1,81	10,17
		Итого :		14,32	18,39	77,11	524,57
3 день							
Обед		Хлеб	1/40	1,3	0,2	8,1	39,4
	№648	Кисель из концентрата	1/200	-	-	20	76
	№297	Каша пшеничная	180/5	7,8	6,3	43,6	266
		Котлета п/ф	1/50	4	15	8,5	185
		Огурец	1/50	0,37	0,047	1,21	6,74
		Итого :		13,47	21,54	81,41	573,14
4 день							
Обед		Хлеб	1/40	1,3	0,2	8,1	39,4
	№639(3)	Компот из сухофруктов +вит С	1/200	0,5	0,1	31,2	121
	№332	Макароны отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230
		Колбаса варёная	1/50	11	22	-	121
		Шоколад	1/25	1,73	8,93	13,1	139,63
		Итого :		21,13	36,03	91,8	651,03
5 день							
Обед		Хлеб	1/40	1,3	0,2	8,1	39,4
	№694	Какао на сгущённом молоке	1/200	3,1	3,2	19,4	115
	№297	Каша рисовая	180/5	4,3	4,7	44,1	240
		Фрикадельки п/ф	1/50	4	15	3	163
		Помидор	1/50	0,52	0,095	1,81	10,17
		Итого:		13,22	23,19	76,41	567,57
6 день							
Обед		Хлеб	1/40	1,3	0,2	8,1	39,4
	№685	Чай	1/200	0,1	-	9,1	35
	№297	Каша пшеничная	180,5	8,0	4,9	47,0	255
		Ежики п/ф	1/50	4	11,5	5	139,5
		Йогурт	1/95	4,75	3,04	8,08	78,66
		Итого :		18,15	19,64	77,28	547,56

7 день							
Обед	№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
	№639(3)	Компот из сухофруктов + вит С	1/200	0,5	0,1	31,2	121
		Сосиска отварная	1/50	7,5	5,5	-	79,5
		Огурец	1/50	0,37	0,047	1,21	6,74
	№297	Каша гречневая	180/5	10,4	6,8	45,4	288
Итого				21,17	21,14	92,41	641,24
8 день							
Обед		Хлеб	1/40	1,3	0,2	8,1	39,4
		Сок натуральный в т/п	1/200	2,8	0,8	19,6	88,8
	№297	Каша перловая	180/5	5,4	4,7	37,2	216
		Тушёнка	1/100	15	17	0,2	213,8
		Помидор свежий	1/50	0,52	0,095	1,81	10,17
Итого				25,02	22,79	66,91	568,17
9 день							
Обед	№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
	№639(3)	Компот из сухофруктов + вит С	1/200	0,5	0,1	31,2	121
	№261	Макароны с тертым сыром	150/22/8	11,1	12,8	32,2	293
		Яблоко	1/150	0,53	0,53	12,93	58,61
Итого :				14,53	22,03	90,93	618,61
10 день							
Обед		Хлеб	1/40	1,3	0,2	8,1	39,4
	№685	Чай	1/200	0,1	-	9,1	35
		Вареники	1/150	7,5	3	75	357
		Йогурт	1/95	4,75	3,04	8,08	78,66
		Огурец	1/50	0,37	0,047	1,21	6,74
Итого :				14,02	6,287	101,49	516,8

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания в двух частях г. Уфа 2014, ООО Фирма «Партнёр»