

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального Управления

Ростпотребнадзора

По Приморскому краю в г. Партизанске



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ МКОУ «СОШ с. Пермское» 10л. и старше

	№реп.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1 день							
Обед	№1	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190
	№685	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	9,1	35
	№297	Каша гречневая	250/7	14,4	9,4	63	401
		Сосискоотварная	1/70	9	6,6	-	95,4
		Огурец свежий	1/50	0,37	0,047	1,21	6,74
		Итого :		33,07	21,84	97,51	728,14
2 день							
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№639	Компот из сухофруктов + вит С	1/200	0,5	0,1	31,2	121
		Вареники п/ф	1/200	10	4	100	476
		Помидор	1/50	0,52	0,095	1,81	10,17
		Итого :		12,97	4,495	145,16	666,27
3 день							
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№685	Чай с сахаром	1/200	0,1		9,1	35
	№332	Макароны отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
		Котлета п/ф	1/70	4,8	18	10,2	222
		Шоколад	1/25	1,73	8,93	13,1	139,63
		Итого :		16,68	34,43	92,75	750,73
4 день							
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№694	Какао на сгущенном молоке	1/200	3,1	3,2	19,4	115
	№297	Каша пшеничная	250/7	11,1	6,9	65,3	355
		Ёжики п/ф	1/70	3	8,62	3,75	104,62
		Огурец	1/50	0,37	0,047	1,21	6,74
		Итого :		19,52	19,06	101,81	640,46
5 день							
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№685	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	9,1	35
	№297	Каша перловая	250/7	7,5	6,5	51,7	300
		Тушёнка	1/150	22,5	25,5	0,3	320,7
		Йогурт	1/95	4,75	3,04	8,08	78,66
		Итого:		36,8	35,34	81,33	793,46
6 день							
Обед	№1	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190
	№639(3)	Компот из сухофруктов+витС	1/200	0,5	0,1	31,2	121
	№311	Каша манная молочная	250/7	7,5	10,0	37,2	269
		Пряник	1/50	3,75	5,9	37,1	216,5
		Итого :		20,95	21,8	129,7	796,5

7 день							
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№685	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	9,1	35
	№297	Каша рисовая	250/7	6,0	6,5	61,2	334
		Фрикадельки п/ф	1/70	4,8	18	3,6	195,6
		Яблоко	1/150	0,53	0,53	12,93	58,61
Итого				13,38	25,33	98,98	682,31
8 день							
Обед	№1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17,0	24,3	269
	№639	Компот из сухофруктов+витС	1/200	0,5	0,1	31,2	121
	№261	Макароны, запечённые с сыром.	220/8	10,7	17,9	35,9	352
		Огурец	1/50	0,37	0,047	1,21	6,74
Итого				15,67	35,04	92,61	748,74
9 день							
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№685	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	9,1	35
	№297	Каша пшённая	250/7	10,8	8,8	60,5	370
		Колбаса отварная	1/70	15,4	26,4	-	145,2
		Груша	1/150	0,53	0,53	12,93	58,61
Итого :				28,78	36,03	94,68	762,59
10 день							
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№639(3)	Компот из сухофруктов+витС	1/200	0,5	0,1	31,2	121
		Пельмени п/ф	1/180	18	27	54	531
		Помидор	1/50	0,52	0,095	1,81	10,17
Итого :				20,97	27,49	99,16	721,27

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