



УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

ООО "ВАРИАНТ-8" ПОЛЯКОВА Н.Н.

МОУ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 7" МЕЛЬНИКОВА АЛЕНА ВИКТОРОВНА

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

| № раск сб рец    | ВЫХОД | НАИМЕНОВАНИЕ                             | ККАЛ    | 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 | ИТОГО                          | 546,22  | 18,78 | 17,44 |  |  | 83,69  |  |
|                    |     | 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 | ИТОГО                          | 581,17  | 18,54 | 16,35 |  |  | 83,14  |  |

|                  |        |                                |        |       |       |  |  |        |  |
|------------------|--------|--------------------------------|--------|-------|-------|--|--|--------|--|
|                  |        | 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    | ИТОГО                          | 486,64 | 16,15 | 16,08 |  |  | 71,01  |  |

[illegible]

|                         |         |                                |          |         |         |         |       |
|-------------------------|---------|--------------------------------|----------|---------|---------|---------|-------|
|                         | 500     | ИТОГО                          |          |         |         | 17,79   | 82,56 |
|                         |         | ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ                  |          |         |         |         |       |
|                         |         | НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ                 |          |         |         |         |       |
|                         |         | ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ |          |         |         |         |       |
|                         |         | ЗАВТРАК                        |          |         |         |         |       |
| 54-6к-2020/2021         | 200     | Каша вязкая молочная пшеничная | 288,00   | 12,38   | 17,50   | 42,58   |       |
| 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  |       |
| 338/2011                | 100     | Фрукты (апельсин)              | 43,00    | 0,90    | 0,20    | 8,10    |       |
|                         | 550     | ИТОГО                          | 488,80   | 17,23   | 19,15   | 82,88   |       |
|                         |         | 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                          | 5345,6   | 178,94  | 175,76  | 795,43  |       |
| итого за 10 дней        | 5080,00 | ИТОГО                          | 534,5630 | 17,8940 | 17,5760 | 79,5430 |       |
| среднее знач. за 1 день | 508     | ИТОГО                          |          |         |         |         |       |

Рекомендуемое меню разработано согласно сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011 год.

Рекомендуемое меню разработано согласно сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск - 2021 год.

БУХГАЛТЕР:

