

Утверждаю.



Н.В. Дудкина

**Бесплатное питание.
Десятидневное меню
столовой МАОУ Сергеевской СОШ
для учащихся 1- 4 классов**

День	№ рец епт ур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1	Обед						
	119	Суп гороховый с мясом	200/50	7,5	3,25	17,25	128,25
	295	Котлета из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76
	304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
	351	Кисель витаминизированный	200	2	0	34,1	95
	497	Пудинг из творога	180	25,02	17,28	36,18	400,42
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:		47,03	37,03	137,16	1043,32
2	Обед						
	96	Суп рассольник	250	2,2	2,5	15,8	117,9
	312	Пюре картофельное	150	0,08	2,53	19,13	109,73
	279	Тефтели из говядины с соусом	80/50	6,93	7,47	11,07	139,2
		Сок абрикосовый	200	0,27	0	22,8	92,27
		хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
	437	Булочка янтарная	50	4,9	2,6	24,3	140,2
		Итого:		18,96	15,30	78,46	646,06
3	Обед						
	87	Суп щи с говядиной	250	1,8	3,9	8,13	84,48
	288	Курица отварная с маслом	100	21,57	13,33	18,2	206,67
	309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9
	376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,4
		хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
	438	Булочка школьная	50	4,9	2,6	24,3	140,2
		Итого:		35,48	28,61	98,26	720,01
4	Обед						
	140	Суп с рыбными консервами	250	8,45	1,28	13,13	160,78
	234	Котлета рыбная с соусом	110	10,7	3,5	7,5	104,3
	302	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	231,86
	349	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,3	47,49	196,38
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:		31,23	40,88	117,62	740,08
5	Обед						
	113	Борщ сибирский	250	2,19	4,5	13,75	120,5
	244	Плов из отварной говядины	150/50	17,2	6,6	27,5	238,2

6		Напиток витаминный	200	1	0	15	60,4	
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76	
		Итого:		21,97	11,3	65,91	456,86	
	Обед							
	88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	0,87	178,13	
	20	Фрикадельки	100	21,32	2,54	0,4	87,9	
	302	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,87	231,86	
	379	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,1	25,5	155,2	
	Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Итого:		37,70	14,92	84,03	696,43		
7	Обед							
	119	Суп гороховый с мясом	250	7,5	3,25	17,25	128,25	
	246	Гуляш из отварной говядины	80	9,47	9,2	3	132,67	
	309	Макаронны отварные	150	1,16	0,3	28,50	201,9	
	376	Чай сахаром	200	0,1	0	15	60,4	
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76	
	426	Булочка с повидлом	50	2,5	5,6	24	156,4	
		Итого:		22,75	18,50	97,41	726,38	
8	Обед							
	81	Борщ сибирский	250	7,5	5,4	16,5	144,6	
	295	Котлета куриная с соусом	80/30	12,16	10,88	10,8	189,76	
	304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	
	349	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,3	47,26	196,38	
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76	
		Итого:		26,51	22,2	120,89	787,61	
9	Обед							
	259	Жаркое по домашнему	250	21,92	24,08	18,26	377,47	
	71	Нарезка из огурцов	100	0,37	3,09	1,25	64,65	
	382	Какао с молоком	200	2,37	0,67	26	125,11	
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76	
	401	Оладьи с джемом	150/10	11,63	11,48	72,29	439	
	Итого:		37,8	39,52	127,46	1052,99		
10	Обед							
	112	Суп с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	
	255	Печень по строгиновски	100	22,8	0,3	28,5	219,4	
	309	Макаронны отварные	150	1,16	0,3	28,50	201,9	
		хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76	
	376	Напиток витаминный Валитек	200	1	0,0	15,0	60,40	
	429	Булочка Веснушка	50	3,9	3,06	23,9	139	
		Итого:		33,17	6,66	126,01	810,76	
		Среднее за 10 дней		29,06	22,36	98,73	717,19	

