

СОГЛАСОВАНО
И.О.У. «Роснотребнадзор»
Начальник

2019г



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Многопрофильный
лицей» И.О.П.Митяшова
2019г



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Предоставления бесплатного питания учащимся 7 -10 лет МБОУ
«Многопрофильный лицей»

Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Разработано по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий

для питания школьников 2007 г.

п. Чегдомын

1 ДЕНЬ С 7 до 10 лет						
номер	Сырье	выход	белки	жиры	углеводы	Энер.цен
175	Каша пшено и рис молочный	210	6,1	12,1	35	213
15	Сыр	20	5,06	5,3		102
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	74	150,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	22,6	72
			17,42	29,1	131,7	672,8
2 ДЕНЬ						
234	Котлета рыбная в сметанном соусе П.ф	50/30	7,9	6,9	7,7	146,0
302	Рис отварной	150	3,58	4,77	39,3	224,7
70	Огурцы соленый	50	0,4	0,01	1,6	9
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	22,6	72
			14,48	11,98	87,2	516,7
3 ДЕНЬ						
271	Котлета из мясная п/ф в сметанном соусе	41/30	5,4	7,6	10,1	155
302	Гречка отварная	150	7,51	6,28	40,72	269,6
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	16	65
73	Икра из кабачков	35	0,49	1,68	2,97	29,05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	22,6	72
			16,0	15,86	92,39	590,65
4 ДЕНЬ						
212	Омлет с колбасой и маслом	130/10	7,3	11,8	5,8	259,1
15	Сыр	30	7,6	8		109,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	22,6	72
306	Зеленый горошек консервированный	30	0,9	0,93	2,83	23,37
			18,4	21,03	47,23	528,97
5 ДЕНЬ						
70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	1,6	9
259	Жаркое по домашнему	230	15,5	30,2	27,6	375,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	22,6	72
			18,05	30,6	67,8	521,2

6 ДЕНЬ 7 до 10 лет						
номер	сырье	выход	белки	жиры	углеводы	Энер.цен
70	Овощ соленый	50	0,4	0,1	1,6	9
289	Рагу овощное с курицей	200	16,1	18,4	21,02	355,2
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	22,6	72
			19,1	18,8	61,22	501,2
7 ДЕНЬ						
45	Салат с белокочанной капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88
290	Птица в соусе сметанном	100	13,3	15,1	3,4	221
302	Каша перловая с маслом	150	4,42	4,74	35,55	202,5
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	22,6	72
			21,72	24,74	87,85	648,5
8 ДЕНЬ						
1	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	155
223	Запеканка из творога	130/30	23,3	9,6	37,71	400,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	22,6	72
			28,5	18,7	90,61	692,3
9 ДЕНЬ						
70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	1,6	9
225/332	Печень по строгановски	50/50	13,6	10,5	3,8	180,6
302	Гречка отварная	150	7,51	6,28	40,72	269,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	22,6	72
			24,01	17,18	83,72	591,2
10 день						
45	Салат с белокочанной капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88
295	Котлета из птицы в сметанном соусе	50/30	8,1	8,8	9,3	149
309	Макароны с маслом	150	5,35	4,8	28,5	211,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	22,6	72
			17,45	18,5	86,7	585,9

ДЕТИ С 7 ПО 10 ЛЕТ

ДНИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ККАЛ.
1	17,42	29,1	131,7	672,8
2	14,48	11,98	87,2	516,7
3	16,00	15,86	92,39	590,65
4	18,4	21,03	47,23	528,97
5	18,5	30,6	67,8	521,2
6	19,1	18,8	61,22	501,2
7	21,72	24,74	87,85	648,5
8	28,5	18,7	90,61	692,3
9	24,01	17,18	83,72	591,2
10	17,45	18,5	86,7	585,9
	195,58	206,49	836,42	5849,42
ИТОГО	19,5	20,6	83,64	584,94
НОРМА	19,2	19,75	83,5	587,5