



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

О.Н. Абдрахманов

01 » 09 2021

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
на бесплатное питание детей из начальной школы
На 10 дней

№	№	наименование блюд	Масса порции	калорийность			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
1 день							
	26	Суп вермишелевый с курицей	200	5,52	5,295	35,325	211,035
		Хлеб с повидлом	50:25	3,3	12,3	20,13	204,42
	56	кондитерские изделия	60	0,07	0,01	15,31	350
		ИТОГО:		25,25	44,645	72,385	765,45
2 день							
	43	Плов с мясом	200	5,24	19,12	56,93	421,3
	32	Салат из овощей	60	0,5	5,08	2,3	56,96
		Хлеб с сыром	50:25	3,3	12,3	20,13	204,42
	47	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,9
		кондитерские изделия	100	6,3	11,2	65,2	382
		ИТОГО:		16,26	52,74	173,95	111,648
3 день							
		Гречка отварная	120	5,70	4,82	27,45	175,98
		Подлив с сосиской	100	1,88	1,93	5,90	40,77
		Салат из морской капусты и крабовых палочек	100	0,36	5,04	1,50	51,8
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,4	48,64
		кондитерские изделия	60	3,0	0,25	0,20	183,6
		Хлеб с маслом	50	5,25	0,5	20,05	97,7
		ИТОГО:		16,31	12,54	67,5	598,49
4 день							
	5	Капуста тушеная с курицей	200	1,88	1,93	5,90	40,77
	3/3	Нарезка из свежих овощей	60	0,36	5,04	1,50	51,8
		Хлеб с повидлом	50:50	3,3	12,3	20,13	204,42
	36	Чай каркаде	200	0,07	0,01	15,31	350
		кондитерские изделия	60	0,80	0,60	19,0	84
		ИТОГО:		9,66	20,38	81,89	828,69
5 день							
		Рис отварной	150	3,885	5,085	37,7	225,18
		подлив с котлетой	100	3,96	4,84	18,17	110,74
		Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,32	10,28	8,64	132,36
		Хлеб с сыром	50:50	23,0	45,0	20,05	97,7
		Чай с сахаром	200	1,36	0	29,02	116,19
		кондитерские изделия	60	6,3	11,2	65,2	382
		ИТОГО:		39,825	76,405	178,78	1,06417
6 день							
		Жаркое по домашнему с мясом	200	22,54	17,33	22,13	334,08
		Салат из свежей капусты и моркови	100	0,66	4,03	4,25	55,9
		Хлеб с маслом	50/50	3,3	12,3	20,13	204,42

		компот из с/ф	200	0,07	0,01	77,1	350
		кондитерские изделия	100	3,0	20,0	67,0	460
		ИТОГО:		29,57	53,67	190,61	1 404,4
7 день							
24		Каша молочная с маслом	200	5,52	5,295	35,325	211,03
		Хлеб с сыром	50/50	23,0	45,0	0	497
		Какао со сливками	200	3,77	3,93	25,95	15,392
		кондитерские изделия	60	6,3	11,2	65,2	382
		ИТОГО:		38,59	65,425	126,475	1 105,422
8 день							
		Гуляш(курица, свиная, печень)	150	3,885	5,085	37,77	225,18
		Печень	100	11,43	15,75	2,51	197,0
		Салат из овощей	100	0,66	4,03	4,25	55,9
		Хлеб с маслом	50/50	3,3	12,3	20,13	204,42
		Чай	200	0,56	0	27,89	113,9
		Кондитерские изделия	60	5,2	2,8	80,16	350
		ИТОГО:		25,035	37,445	172,71	1 146,4
9 день							
		Картофельное пюре	200	3,96	4,84	18,17	110,74
		Гуляш	100	11,43	15,75	2,51	197,0
		Салат из свежих овощей	100	0,36	5,04	1,50	51,8
		Хлеб с маслом	50:50	3,3	12,3	2,3	56,96
		кондитерские изделия	60	0,4	0	9,8	100
		Чай каркаде					
		ИТОГО:	200	0,07	0,01	15,31	61,62
10 день							
		Омлет с зеленым горошком	150:50	29,22	12,11	29,1	342,27
		Хлеб с сыром	50	23,0	45,0	0	497
		кондитерские изделия	60	0,04	0,01	15,31	61,62
		Сок	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		ИТОГО:		56,06	61,05	70,36	1 054,81