

Примерное десятидневное меню школьного питания
МКОУ "СОШ №1 п. МЕДНОГОРСКИЙ" на период 2020-
2021 учебного года для учащихся 1-4 классов.

TK №	Наименование блюд	Выход блюда в г	Наименование продукту	Вес в граммах БРУТТО	Вес в граммах НЕТТО	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
	1 день-Понедельник								
	<i>Завтрак</i>								
112	Каша пшенная молочная	205	крупа пшенная	40.0	40.0	6.0	7.3	34.3	227.2
			вода	67.2	67.2				
			молоко	101.0	101.0				
			сахар	5.0	5.0				
			масса каши		200.0				
			масло сливочное	5.0	5.0				
139	Яйцо вареное	40	яйцо	1 штг	40.0	5.1	4.6	0.3	62.8
286	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	2.0	2.0	2.8	3.2	19.7	118.6
			молоко	100.0	100.0				
			сахар	15.0	15.0				
			вода	120.0	120.0				
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5
365	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.2	0.1	66.0
366	Сыр порциями	20	сыр	21.0	20.0	4.7	5.9	0.0	72.8
118	Банан	150	Банан	195.0	150.0	1.5	0.5	21.0	96.0
	<i>Итого</i>	<i>655</i>		<i>564.0</i>	<i>483.1</i>	<i>22.5</i>	<i>28.9</i>	<i>90.2</i>	<i>713.9</i>
	2 день- Вторник								
	<i>Завтрак</i>								
4	Салат из свежей белокачанной капусты	100	капуста свежая	106.0	84.0	0.8	5.1	5.3	70.0
			морковь	13.0	13.0				
			масло растительное	10.0	10.0				
			сахар	5.0	5.0				
			лимонная кислота	0.1	0.1				
			вода для разведения	5.0	5.0				
209	Котлеты припущенные из птицы	80-5	курица 1 категории	166.0	59.0	12.5	14.2	8.6	212.7
			хлеб пшеничный	15.0	15.0				
			молоко	21.0	21.0				
			масса п/-ф/та		91.0				
			масса готовых биточков		80.0				
			масло сливочное	5.0	5.0				
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69.0	69.0	8.7	5.4	45.0	263.8
			вода	102.0	102.0				
			масло сливочное	6.8	6.8				
463	Соус томатный с овощами	30	мука пшеничная	1.5	1.5	0.4	1.2	2.2	21.5
			масло сливочное	2.0	2.0				
			томат паста	1.8	1.8				
			Лук репчатый	1.4	1.2				

			Морковь	1.5	1.2				
			сахар	0.3	0.3				
			вода	27.0	27.0				
294	Чай с лимоном	200-7	чай	1.0	1.0	0.1	0.0	15.3	61.6
			Сахар	15.0	15.0				
			Вода	216.0	216.0				
			лимон	8.0	7.0				
365	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.2	0.1	66.0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5
	<i>Итого</i>	<i>612</i>		<i>489.4</i>	<i>358.9</i>	<i>24.9</i>	<i>33.3</i>	<i>91.3</i>	<i>766.1</i>
	3 день- Среда								
	<i>Завтрак</i>								
153	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	150	творог	91.2	90.0	36.5	15.1	36.4	427.8
			крупа манная	8.8	8.8				
			изюм	12.3	12.0				
			яйца	6.4	6.4				
			сахар	8.8	8.8				
			ванилин	0.015	0.015				
			сметана	3.0	3.0				
			сухари	3.0	3.0				
			масло сливочное	3.0	3.0				
			пудинга		120.0				
			сгущенное молоко	30.0	30.0				
270	Какао с молоком	200	какао	5.0	5.0	4.9	5.0	32.7	195.7
			молоко	130.0	130.0				
			сахар	25.0	15.0				
			Вода	80.0	80.0				
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5
365	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.2	0.1	66.0
	<i>Итого</i>	<i>390</i>		<i>341.5</i>	<i>340.0</i>	<i>43.8</i>	<i>27.5</i>	<i>84.0</i>	<i>760.0</i>
	4 день- Четверг								
	<i>Завтрак</i>								
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	рыба минтай	113.0	87.0	14.5	8.0	7.5	160.3
			вода	25.0	25.0				
			морковь	37.0	29.0				
			лук репчатый	17.0	14.0				
			томат паста	3.6	3.6				
			масло растительное	7.5	7.5				
			сахар	2.5	2.5				
			масса тушеной рыбы		70.0				
			масса тушен овощей		70.0				
241	Картофельное пюре	150	Картофель			3.2	6.1	23.3	160.5
			с 01.09 по 31.10	170.0	126.0				
			с 31.10 по 31.12	180.0	126.0				
			с 31.12 по 28.02	194.0	126.0				
			с 29.02 по 01.09	210.0	126.0				
			Масло сливочное	6.8	6.8				
			молоко	24.0	24.0				
300	Чай с сахаром	200	чай	1.0	1.0	0.1	0.0	12.0	48.6
			сахар	15.0	15.0				
			Вода	216.0	216.0				
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5
365	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.2	0.1	66.0
118	Банан	150	Банан	195.0	150.0	1.5	0.5	21.0	96.0

	<i>Итого</i>	680		437.4	356.4	20.2	21.5	57.7	505.9
	5 день- Пятница								
	<i>Завтрак</i>								
9	Салат из моркови	60	морковь	66	52.8	0.7	6.1	6.2	82.0
			масло растительное	6	6				
			сахар	1.8	1.8				
210	Курица в соусе с томатом	120.0	курица	208.0	132.0	34.5	41.6	5.4	534.3
			отварная мякоть птицы		70.0				
			масло сливочное	9.0	9.0				
			лук репчатый	9.3	7.5				
			томат-пюре	9.3	9.3				
			мука пшеничная	1.9	1.9				
			чеснок	0.9	0.9				
			сметана	5.0	5.0				
			сморок	9.3	7.5				
			вода	46.0	46.0				
227	Макаронные изделия	150	макаронные изделия	51.0	51.0	5.5	5.3	35.3	211.1
			масса отварных макарон. изделий		144.0				
			Масло сливочное	6.8	6.8				
294	Чай с лимоном	200-7	чай	1.0	1.0	0.1	0.0	15.3	61.6
			Сахар	15.0	15.0				
			Вода	216.0	216.0				
			лимон	8.0	7.0				
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5
365	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.2	0.1	66.0
	<i>Итого</i>	427		448.3	354.5	43.2	60.4	77.2	1025.5
	6 день- Понедельник								
	<i>Завтрак</i>								
189	Шницель из говядины	80.0	говядина	91.0	68.5	12.2	13.4	6.6	202.0
			хлеб пшеничный	15.0	15.0				
			сухари панировочн	8.5	8.5				
			молоко	16.0	16.0				
			масса п/ф-та		99.0				
			масло сливочное	5.0	5.0				
			масса готовых шниц		80.0				
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	крупа пшеничная	59.0	59.0	5.5	5.3	35.3	211.1
			вода	104.0	104.0				
			масса каши		144.0				
			масло сливочное	7.5	7.5				
463	Соус томатный с овощами	30	мука пшеничная	1.5	1.5	0.4	1.2	2.2	21.5
			масло сливочное	2.0	2.0				
			томат паста	1.8	1.8				
			Лук репчатый	1.4	1.2				
			Морковь	1.5	1.2				
			сахар	0.3	0.3				
			вода	27.0	27.0				
286	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	2.0	2.0	2.8	3.2	19.7	118.6
			молоко	100.0	100.0				
			сахар	15.0	15.0				
			вода	120.0	120.0				
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5
365	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.2	0.1	66.0
	<i>Итого</i>	500		313.0	370.5	22.8	22.1	76.4	602.2
	7 день- Вторник								
	<i>Завтрак</i>								
205	Сосиски отварные	70	Сосиски	72.0	70.0	6.6	16.0	1.6	179.7
			Картофель			3.2	6.1	23.3	160.5
			с 01.09 по 31.10	170.0	126.0				

241	Картофельное пюре	150	с 31.12 по 28.02	194.0	126.0				
			с 29.02 по 01.09	210.0	126.0				
			Масло сливочное	6.8	6.8				
			молоко	24.0	24.0				
270	Какао с молоком	200	какао	5.0	5.0	4.9	5.0	32.7	195.7
			молоко	130.0	130.0				
			сахар	25.0	15.0				
			Вода	80.0	80.0				
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5
365	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.2	0.1	66.0
118	Яблоко	150	Яблоко	168.0	150.0	0.4	0.4	14.7	47.0
	<i>Итого</i>	<i>460</i>		<i>296.0</i>	<i>284.0</i>	<i>17.1</i>	<i>34.5</i>	<i>72.5</i>	<i>672.4</i>
	8 день- Среда								
	<i>Завтрак</i>								
114	Каша рисовая молочная	200-5	крупа рисовая	30.8	30.8	5.1	6.6	32.6	210.1
			молоко	106.7	106.7				
			вода	71.3	71.3				
			сахар	5.0	5.0				
			масса каши		200.0				
			масло сливочное	5.0	5.0				
139	Яйцв вареное	40	яйцо	1 шт	40.0	5.1	4.6	0.3	62.8
286	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	2.0	2.0	2.8	3.2	19.7	118.6
			молоко	100.0	100.0				
			сахар	15.0	15.0				
			вода	120.0	120.0				
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5
365	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.2	0.1	66.0
366	Сыр порциями	20	сыр	21.0	20.0	4.7	5.9	0.0	72.8
118	Банан	150	Банан	195.0	150.0	1.5	0.5	21.0	96.0
	<i>Итого</i>	<i>655</i>		<i>560.5</i>	<i>479.6</i>	<i>21.6</i>	<i>28.2</i>	<i>88.5</i>	<i>696.8</i>
	9 день- Четвкрг								
2	Салат витаминный	60	капуста свежая	30	24	0.68	6.08	6.92	85.16
			яблоки свежие	16.8	12				
			морковь	19.2	15.6				
			сахар	3	3				
			масло растительное	6	6				
			лимонная кислота	0.1	0.1				
			вода для разведения	3	3				
202	Тефтели из говядины с рисом	80	говядина 1 кат	70.0	50.0	10.5	15.5	10.8	224.2
			крупа рисовая	7.0	7.0				
			вода	8.0	8.0				
			масса рассыпчатого готового риса		20.4				
			лук репчатый	28.0	24.0				
			масло сливочное	4.5	4.5				
			масса пассерованного лука		12.3				
			мука пшеничная	5.7	5.7				
			масса п-ф/та		95.0				
			масло сливочное	6.8	6.8				
			масса готовых тефтелей		80.0				
			463	Соус томатный с овощами	30	мука пшеничная	1.5	1.5	0.4
масло сливочное	2.0	2.0							
томат паста	1.8	1.8							
Лук репчатый	1.4	1.2							
Морковь	1.5	1.2							
сахар	0.3	0.3							
вода	27.0	27.0							
	Каша гречневая		крупа гречневая	69.0	69.0	8.7	5.4	45.0	263.8

219	каша гречневая рассыпчатая	150	вода	102.0	102.0					
			масло сливочное	6.8	6.8					
294	Чай с лимоном	200-7	чай	1.0	1.0	0.1	0.0	15.3	61.6	
			Сахар	15.0	15.0					
			Вода	216.0	216.0					
			лимон	8.0	7.0					
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	
365	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.2	0.1	66.0	
	<i>Итого</i>	567		260.3	234.8	22.0	22.3	88.1	641.6	
	10 день- Пятница									
	<i>Завтрак</i>									
139	Яйца вареные	40	яйцо	1 шт	40.0	5.1	4.6	0.3	62.8	
150	Оладьи из творога с вареньем	150-30	творог		78.0	77.0	17.8	16.7	49.6	418.3
			мука пшеничная		27.0	27.0				
			сахар		6.0	6.0				
			яйца		12.0	12.0				
			сода пищевая		0.8	0.8				
			молоко		30.0	30.0				
			масло растительное		7.5	7.5				
			масса готовых оладий			150.0				
			варенье		30.0	30.0				
300	Чай с сахаром	200	чай	1.0	1.0	0.1	0.0	12.0	48.6	
			сахар	15.0	15.0					
			Вода	216.0	216.0					
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	
365	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.2	0.1	66.0	
118	Яблоко	150	Яблоко	168.0	150.0	0.4	0.4	14.7	47.0	
	<i>Итого</i>	610		455.3	436.3	25.8	29.1	91.5	713.2	

Составила:
зав.производством

Т.П.Алфимова