



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Первомайск

А.В. Минченко

«20» сентября 2021 г.

МЕНЮ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
Возрастная категория 7-11 лет
Одноразовое питание обучающихся
(горячий завтрак)

	Итого	570	16.53	14.03	59.42	561.47	0.48	25.73	186.50	0.80	140.92	467.30	127.75	5.47		
день 3																
Завтрак платный																
1	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200/20	10.12	15.82	19.20	314.8	0.10	0.82	30.70	0.80	251.55	383.23	54.36	0.93	469	Могильный
2	чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.0	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	943	Здобнов
3	булочка "Забава"	100	4.05	3.64	26.97	195.23	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	786	Сб. рецепт.д ля общ.пит ания при школах
	Итого:	520	14.37	19.46	60.17	538.03	0.10	0.99	30.7	0.8	257.55	383.23	54.36	1.33		
день 3																
усиленный завтрак																
1	кура запеченая	90	11.20	10.20	0.10	238.4	0.10	1.10	365.00	2.50	25.60	183.40	22.00	1.50	494	СПБпроф и-информ
2	Рис отварной	150	2.71	4.25	24.80	176.93	0.05	0.00	0.00	0.00	15.78	0.00	26.91	0.52	342	Кучма
3	Кисель	180	0.00	0.00	15.30	49.6	0.02	5.60	3.00	0.00	3.20	15.80	2.00	0.00	648	Лапшина
4	Хлеб ржаной	50	2.30	0.60	12.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31	123	Сб. Перевал ова
	итого	470	16.21	15.05	52.9	551.93	0.24	6.7	368	3	58.58	266.4	60.91	2.33		
день 4																
Завтрак платный																
1	каша "Дружба" молочная	200	7.80	6.90	15.90	235.3	0.10	0.70	285.00	0.20	144.40	193.20	47.50	1.00	192	Кучма
2	Кофейный напиток	200	2.40	2.00	12.40	116.0	0.02	0.00	8.00	0.00	34.00	45.00	7.00	0.00	951	Могильный
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	4.80	5.90	16.50	114.9	0.05	0.03	12.00	0.30	207.30	67.80	10.20	1.05	3	Лапшина
4	Фрукты свежие по сезонности (яблоки)	100	0.48	0.48	11.76	53.28	0.04	12.00	0.00	0.00	19.20	0.00	10.80	2.64	403	Кучма
	Итого:	560	15.5	15.3	56.6	519.5	0.21	12.7	305.0	0.5	404.9	306.0	75.5	4.7		
день 4																

День 6																
Завтрак платный																
1	Пудинг творожный запеченый с молоком сгущен	200/30	10.10	10.60	23.20	422.00	0.10	0.80	0.30	0.90	350.40	266.20	48.00	0.90	362-2004	Пермь
2	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	10.10	28.62	0.00	0.16	0.00	0.00	4.10	42.20	0.48	0.03	377	Кучма
3	сыр порциями	30	2.96	5.86	0.00	10.92	0.02	0.22	78.00	0.00	264.00	150.00	10.50	0.30	42	Здобнов
4	Хлеб из муки пшеничной	40	2.04	0.32	15.68	94.00	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10	122	Сб. Перевал ова
Итого:		500	15.14	16.78	48.98	555.54	0.24	1.18	78.30	0.90	635.00	458.40	68.38	3.33		
День 6																
усиленный завтрак																
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	1.20	2.70	5.50	51.00	0.01	3.25	0.00	1.00	54.30	86.00	7.40	0.16	43	Лапшина
2	плов из птицы	200	9.80	10.48	16.46	246.54	0.20	0.52	10.00	2.34	80.90	69.30	56.80	1.82	492	Лапшина
3	компот из свежих плодов	180	0.20	0.20	10.10	93.80	0.02	0.00	0.00	0.20	120.00	2.40	0.00	0.80	859	Здобнов
4	Хлеб из муки пшеничной	40	2.04	0.32	15.68	94.00	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10	122	Сб. Перевал ова
5	Хлеб ржаной	50	2.30	0.60	12.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31	123	Сб. Перевал ова
Итого:		530	15.54	14.30	60.44	572.34	0.42	3.77	10.00	4.04	285.70	224.90	83.60	5.19		
День 7																
Завтрак платный																
1	макароны отварные с овощами	170	7.62	10.39	21.96	240.62	0.01	346	5	0	54.39	0.34	12.88	0.03	688	Здобнов
2	Какао с молоком сгущенным	200	4.15	3.62	16.42	98.7	0.00	2.06	10.00	0.10	158.70	126.20	15.20	0.67	693	Лапшина
3	Хлеб из муки пшеничной	40	2.04	0.32	15.68	94.00	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10	122	Сб. Перевал ова
4	Фрукты свежие по сезонности (апельсины)	110	1.08	0.24	9.72	104.60	0.05	365.00	0.00	0.00	40.80	0.00	15.60	0.36	393	Кучма
Итого:		520	14.89	14.57	63.78	537.92	0.17	713.1	15	0.1	270.39	126.54	53.08	3.16		
День 7																
усиленный завтрак																

1	тефтели запеченные в томатном соусе	90/50	9.30	12.54	11.70	197.60	0.10	2.10	704.00	6.10	25.40	127.30	22.90	1.70	283	СПБпроф и- информ
2	Пюре картофельное	150	3.06	2.8	12.45	101.25	0.14	18.17	25.5	0.2	36.98	86.6	27.75	1.0	694	Здобнов
3	Сок в ассортименте	180	2.00	0.20	16.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	8.00	2.80	484	Кучма
4	Хлеб из муки пшеничной	40	2.04	0.32	15.68	94.00	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10	122	Сб. Перевал ова
5	Хлеб ржаной	50	2.30	0.60	12.70	87.00	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31	123	Сб. Перевал ова
	Итого:	560	18.70	16.46	68.73	571.85	0.45	24.27	729.50	6.80	106.88	281.10	78.05	7.92		

День 8

Завтрак платный

1	Каша рисовая молочная	150	4.32	3.96	18.97	171.02	0.0	0	20	0	4.7	50.6	16.4	0.36	168	Могильн ый
2	Кофейный напиток	200	2.40	2.00	12.00	116.0	0.02	0.00	8.00	0.00	34.00	45.00	7.00	0.00	951	Могильн ый
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	4.80	5.90	16.50	114.9	0.05	0.03	0.12	0.30	207.30	67.80	10.20	1.05	3	Лалшина
4	Фрукты свежие по сезонности (апельсины)	100	1.08	0.24	9.72	56.6	0.05	72.00	0.00	0.00	40.80	0.00	15.60	0.36	393	Кучма
	Итого:	510	12.6	12.1	57.19	458.52	0.138	72.03	28.12	0.3	286.8	163.4	49.2	1.77		

День 8

усиленный завтрак

1	рыба тушеная в томатном соусе	90/50	9.03	10.21	8.49	185.42	0.13	4.36	0.01	2.30	67.7	310	77.7	1.25	486	Здобнов
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.46	4.61	13.8	165.45	0.18	0.00	0.02	3.40	13.0	208.5	67.5	4.0	679	Здобнов
3	компот из свежих плодов	180	0.20	0.20	10.10	93.80	0.02	0.00	0.00	0.20	120.00	2.40	0.00	0.80	859	Здобнов
4	хлеб из муки пшеничной	40	2.04	0.32	15.68	94.0	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10	122	Сб. Перевал ова
	Хлеб ржаной	50	2.30	0.60	12.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31	123	Сб. Перевал ова
	Итого:	520	17.03	15.94	60.81	625.67	0.52	4.36	0.03	6.40	231.22	588.10	164.60	8.41		

День 9

Завтрак платный

1	Омлет	200	10.48	12.48	5.90	287.4	0.12	0.36	212.00	0.90	157.40	343.70	26.52	3.80	232	Кучма
2	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	10.10	28.62	0.00	0.16	0.00	0.00	4.10	42.20	0.48	0.03	377	Кучма
3	Кукуруза консервированная	60	3.18	2.94	26.0	155.18	0.23	0.0	0.0	0	60	0	62.4	0.42	29	Кучма
4	хлеб из муки пшеничной	40	2.04	0.32	15.68	94.0	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10	122	Сб. Перевал ова
	Итого:	500	15.74	15.74	57.68	565.2	0.465	0.52	212	0.9	238	385.9	98.8	6.35		

День 9

усиленный завтрак

1	котлета мясная с томатным соусом	90	10.7	13.9	10.1	197.2	0.10	0.00	0	0.00	13.4	147.2	25.2	2.2	272	СПБпроф и- информ
2	Изделия макаронные отварные	150	2.52	1.52	14.45	138.5	0.06	0.00	210.00	0.00	4.86	37.17	21.12	1.11	688	Здобнов
3	Компот из плодов сушеных	180	0.50	0.00	16.8	69.6	0.00	0.60	120.0	0.00	14.1	23.0	11.0	0.80	638	Кучма
4	Хлеб ржаной	50	2.30	0.60	12.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31	123	Сб. Перевал ова
	Итого:	470	16.02	16.02	54.05	492.25	0.23	0.6	330	0.5	46.36	274.57	67.32	4.42		

День 10

Завтрак платный

1	яйцо вареное	40	4.10	4.60	0.30	94.5	0.05	0.00	0.15	0.00	33.00	115.20	7.20	1.50	424	Здобнов
2	каша гречневая вязкая молочная	160	4.7	4.7	12.8	166.0	0.11	0	20	0	9.4	111.1	73.5	2.49	168	Могильн ый
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	4.80	5.90	16.50	114.9	0.05	0.03	0.12	0.30	207.30	67.80	10.20	1.05	3	Лапшина
4	чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.0	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	943	Здобнов
5	Хлеб из муки пшеничный	40	2.04	0.32	15.68	94.0	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10	122	Сб. Перевал ова
	Итого:	500	15.81	15.50	59.31	497.40	0.3	0.0	20.3	0.3	272.2	294.1	100.3	7.5		

День 10

усиленный завтрак

1	Жаркое по домашнему	90/150	9.78	14.29	21.88	276.29	0.08	5.38	0.18	0.64	13.12	223.00	17.40	1.64	436	Лапшина
2	Компот из свежих плодов	180	0.20	0.20	10.10	93.80	0.00	3.20	1.60	0.10	5.70	3.50	2.90	0.80	450	Кучма

