

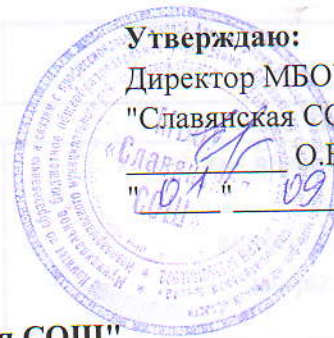
Утверждаю:

Директор МБОУ

"Славянская СОШ"

О.Б. Кочегура

"07" "09" 2021 г.



МЕНЮ

на 10 дней МБОУ "Славянская СОШ"
(горячий завтрак) 2021-2022 уч.г.

Родительская плата от 1 лет и старше

	выход в граммах	химический состав			
		белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
1-й день					
Каша манная молочная	200	6.24	6.1	19.7	158.64
Булочка сдобная	100	5.7	3.5	4.3	215.4
Какао с молоком	200	2.57	2.84	19.19	112.6
Итого:		14.51	12.44	43.19	486.64
2-й день					
Макаронные изделия	150	5	5.3	35	208
Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.55	36.8
Биточки мясные	75	14.1	11.9	11.4	209
Чай с сахаром	200	0.2		14	28
Хлеб пшеничный	30	3.1	0.2	20.1	94.7
Итого:		24.05	18.75	85.05	576.5
3-й день					
Салат из свежих овощей	60	1	6	6.1	82.4
Мясо тушённое с смет. соусом	100	12.75	22.45	1.4	311
Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3
Чай с сахаром	200	0.2		14	28
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
Итого:		20.05	34.35	65.3	674.4
4-й день					
Борщ со сметаной	200	1.72	4.88	10.38	92.34
Хлеб пшеничный	30	3.1	0.2	20.1	94.7
Сдоба обыкновенная	50	2.85	1.75	20.15	107.7
Чай с сахаром	200	0.2		14	28
Итого:		7.87	6.83	64.63	322.74
5-й день					
Винегрет с раст маслом	80	1	7.1	6	91.8
Плов из мяса кур	200	27.3	7.9	34.7	318.8
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
Компот из кураги	200	1.8	0.1	23.5	102.2
Итого:		33.2	15.3	84.3	607.5

	выход в граммах	химический состав			
		белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
6-й день					
Каша рисовая молочная с маслом	200	4.63	5.66	17.46	175.51
Булочка сдобная	100	5.7	3.5	4.3	215.4
Чай с сахаром	200	0.2		14	28
Итого:		10.53	9.16	35.76	418.91
7-й день					
Суп картоф.с макар изделиями	200	3.91	0.32	27.37	128
Хлеб пшеничный	30	3.1	0.2	20.1	94.7
Чай с сахаром	200	0.2		14	28
Сдоба обыкновенная	50	2.85	1.75	20.15	107.7
Итого:		10.06	2.27	81.62	468.4
8-й день					
Каша гречневая	150	8.2	6.5	42.8	262.2
Соус красной основной	50	1.65	1.35	4.55	36.8
Колбасные изделия отварные	40	12.2	18.264	15.264	270.664
Кисель конц.	200			22	90
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
Итого:		25.15	26.314	104.714	754.364
9-й день					
Салат из свежих овощей	60	1	6	6.1	82.4
Гуляш в томатном соусе	60	21	15.7	5.2	229.5
Макаронные изделия	150	5	5.3	35	208
Чай с сахаром	200	0.2		14	28
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
Итого:		30.3	27.2	80.4	642.6
10-й день					
Винегрет с раст маслом	80	1	7.1	6	91.8
Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3
Мясо тушённое с смет. соусом	100	12.75	22.45	1.4	311
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
Компот из сух\фр	200	0.6		22.7	93.2
Итого:		20.45	35.45	73.9	749

Примечание:

данные технологические карты(рецептура), а также нормы выхода блюд, пищевая ценность и химический состав полностью включены в программе "Школа.Питание."

Утверждаю:

Директор МБОУ
"Славянская СОШ"

О.Б. Кочегура

" 07 " 09 2021 г.



МЕНЮ
на 10 дней МБОУ "Славянская СОШ"
(горячий завтрак) 2021-2022 уч.г.

от 7 до 11 лет

	выход в граммах	химический состав			
		белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
1-й день					
Каша манная молочная	200	6.24	6.1	19.7	158.64
Булочка сдобная	100	5.7	3.5	4.3	215.4
Какао с молоком	200	2.57	2.84	19.19	112.6
Итого:		14.51	12.44	43.19	486.64
2-й день					
Макаронные изделия	150	5	5.3	35	208
Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.55	36.8
Биточки мясные	75	14.1	11.9	11.4	209
Чай с сахаром	200	0.2		14	28
Хлеб пшеничный	30	3.1	0.2	20.1	94.7
Итого:		24.05	18.75	85.05	576.5
3-й день					
Салат из свежих овощей	60	1	6	6.1	82.4
Мясо тушенное с смет. соусом	100	12.75	22.45	1.4	311
Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3
Чай с сахаром	200	0.2		14	28
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
Итого:		20.05	34.35	65.3	674.4
4-й день					
Борщ со сметаной	200	1.72	4.88	10.38	92.34
Хлеб пшеничный	30	3.1	0.2	20.1	94.7
Сдоба обыкновенная	50	2.85	1.75	20.15	107.7
Чай с сахаром	200	0.2		14	28
Йогурт	100	2.4	4.5	13.8	110
Итого:		10.27	11.33	78.43	432.74
5-й день					
Винегрет с раст маслом	80	1	7.1	6	91.8
Плов из мяса кур	200	27.3	7.9	34.7	318.8
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
Компот из кураги	200	1.8	0.1	23.5	102.2
Итого:		33.2	15.3	84.3	607.5

	выход в граммах	химический состав			
		белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
6-й день					
Каша рисовая молочная с маслом	200	4.63	5.66	17.46	175.51
Булочка сдобная	100	5.7	3.5	4.3	215.4
Чай с сахаром	200	0.2		14	28
Итого:		10.53	9.16	35.76	418.91
7-й день					
Суп картоф.с макар изделиями	200	3.91	0.32	27.37	128
Хлеб пшеничный	30	3.1	0.2	20.1	94.7
Чай с сахаром	200	0.2		14	28
Сдоба обыкновенная	50	2.85	1.75	20.15	107.7
Йогурт	100	2.4	4.5	13.8	110
Итого:		12.46	6.77	95.42	468.4
8-й день					
Каша гречневая	150	8.2	6.5	42.8	262.2
Соус красной основной	50	1.65	1.35	4.55	36.8
Колбасные изделия отварные	40	12.2	18.264	15.264	270.664
Кисель конц.	200			22	90
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
Итого:		25.15	26.314	104.714	754.364
9-й день					
Салат из свежих овощей	60	1	6	6.1	82.4
Гуляш в томатном соусе	60	21	15.7	5.2	229.5
Макаронные изделия	150	5	5.3	35	208
Чай с сахаром	200	0.2		14	28
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
Итого:		30.3	27.2	80.4	642.6
10-й день					
Винегрет с раст маслом	80	1	7.1	6	91.8
Картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3
Мясо тушённое с смет. соусом	100	12.75	22.45	1.4	311
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
Компот из сух\фр	200	0.6		22.7	93.2
Итого:		20.45	35.45	73.9	749

Примечание:

данные технологические карты(рецептура), а также нормы выхода блюд, пищевая ценность и химический состав полностью включены в программе "Школа.Питание."