

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Э.А. Исаева



Примерное 12-дневное меню

для учащихся 1-4 классов МКОУ «Тандовская СОШ»

1 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Хлеб	50	4,1	0,7	0,65	25,3
0023	Салат из капусты	80	1,05	0,19	3,64	20,48
177	Каша гречневая вязкая	150	7,51	8,34	30,44	227,00
288/355	Фрикадельки из говядины с соусом	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33
943 2005	Сок Амбрэ	200	0,2		14	28

2 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Хлеб	50	4,1	0,7	0,65	25,3
176	Каша рисовая вязкая с изюмом	170	2,77	2,53	35,42	152,81
42	Сыр рассольный порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,60
213/71	Яйцо отварное с помидором	65-70/40	4,41	3,2	1,01	63,05
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00
847	Груша	0,40	0,30	10,30	47,00	0,40

3 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Хлеб	50	4,1	0,7	0,65	25,3
177	Каша пшеничная	150	7,51	8,34	30,44	227,00
294	Котлета из птицы	85	12,5	14,1	8,4	220,3
111	Помидоры в нарезке	30	0,21	0,03	0,57	3,39
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2

4 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Хлеб	50	4,1	0,7	0,65	25,3
286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00
177	Каша овсяная	150	7,51	8,34	30,44	227,00
71	Свежие огурцы	100	0,66	0,12	2,28	13,2
943 2005	Сок Амбрэ	200	0,2		14	28
	Десерт					

5 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
2	Хлеб с повидлом	55	12,64	13,78	60,11	394,35
003	Макароны отварные со сливочным маслом	110	4,14	5,00	23,40	155,16
294	Котлета из птицы	85	12,5	14,1	8,4	220,3
71	Свежие огурцы	100	0,66	0,12	2,28	13,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8
	Десерт					

6 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
2	Хлеб с повидлом	55	12,64	13,78	60,11	394,35
274	Овощи тушеные с мясом	16,20	12,38	11,30	228,00	16,20
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00
847	Яблоко	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40
	Десерт					

7 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Хлеб	50	4,1	0,7	0,65	25,3
41	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	150,00
130	Сырники из творога со сгущенным молоком	110/15	6,34	7,2	22,68	281,1
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8

8 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Хлеб	50	4,1	0,7	0,65	25,3
0022	Рагу из овощей	115	2,19	13,61	10,65	173,85
608	Котлета из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38
943 2005	Сок Амбрэ	200	0,2		14	28

	Десерт					
--	--------	--	--	--	--	--

9 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
2	Хлеб с повидлом	55	12,64	13,78	60,11	394,35
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8
71	Свежие огурцы	100	0,66	0,12	2,28	13,2
	Десерт					

10 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
2	Хлеб с повидлом	55	12,64	13,78	60,11	394,35
301	Птица тушенная	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00
177	Каша гречневая вязкая	150	7,51	8,34	30,44	227,00
111	Помидоры в нарезке	30	0,21	0,03	0,57	3,39
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8
847	Груша	0,40	0,30	10,30	47,00	0,40

11 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Хлеб	50	4,1	0,7	0,65	25,3
49	Салат витаминный	60	5,1	4,08	14,84	112,34
421	Макароны запеченные с сыром	200	10,70	11,27	45,96	311,88
943 2005	Сок Амбрэ	200	0,2		14	28
847	Яблоки	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40

12 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
2	Хлеб с повидлом	55	12,64	13,78	60,11	394,35
10	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,5	33,44
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
847	Яблоки	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40