

Прило:

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
49	Салат витаминный	60	5,1	4,08	14,84	112,34
421	Макароны запеченные с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,30
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00
847	Яблоки	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40
	Десерт	1 шт				

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 рассыпчатая 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 манитов помидором	65-70/40	4,41	3,2	1,01	63,05
943 2005	Сок Амбрэ	200	0,2		14	28
	Десерт					

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
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00
71	Соленые огурцы	100	0,66	0,12	2,28	13,2
847	Яблоки	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40

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
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
71	Овощи соленые	100	0,66	0,12	2,28	13,2
868	Компот из сушеных плодов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
847	Банан		1,5	0,50	8,00	95,00

5 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
231	Сырники из творога со сгущенкой	150	18,4	14,1	31,9	287,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8
	Печенье					

6 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
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
	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
591/309	Макароны с гуляшом	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
71	Соленые огурцы	100	0,66	0,12	2,28	13,2
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Десерт					

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
294	Котлета из птицы	85	12,5	14,1	8,4	220,3
71	Соленые овощи	100	0,66	0,12	2,28	13,2
177	Каша пшеничная	150	7,51	8,34	30,44	227,00
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00
847	Десерт	0,40	0,30	10,30	47,00	0,40

9 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
336	Капуста тушенная	150	30,98	48,55	111,4	826,5
608	Котлета из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00
847	Яблоки	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40

10 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
10	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,5	33,44
177	Каша овсяная	150	7,51	8,34	30,44	227,00
286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00
943 2005	Сок Амбрэ	200	200	0,2		14

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
421	Макароны запеченные с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,30
71	Огурцы рассольные	100	0,66	0,12	2,28	13,2
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00
847	Мандарин		1,5	0,50	8,00	95,00
	Десерт					

12 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
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	Яблоки	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40
	Десерт					