

Согласовано

Маш
«В. 02» 2017 г.
Н. Н. Маренко

Согласовано

Директор *Мет* Панасенко В.Г.

17 февраля 2017 года

Г. МОЗДОКА

Примерное 10 – дневное меню горячих завтраков для обучающихся 7 – 10 лет общеобразовательных учреждений МОЗДОКА района.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	примечание
			Б	Ж	У			
День 1								
	Салат витаминный	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,122	
	Макаронные изделия отварные	150	5,82	3,82	35,52	189,63	0	
	Гуляш	80	11,06	12,57	1,95	169,06	0,808	
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		528	20,11	19,99	72,85	616,19	11,83	
День 2								
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	39,50	264,54	1,06	
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	17,08	111,46	1,3	
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0	
	Сыр (порциями) (Российский)	12	2,78	3,54	0,00	43,2	0,084	
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47	10	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	15,62	17,86	67,18	555,04	12,444	
День 3								
	Плов из курицы	150	16,38	19,25	33,15	371,5	1,425	
	Икра свекольная или морковная	60	1,42	0,06	13,72	80,18	3,402	
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		448	20,96	19,85	75,55	656,12	5,727	
День 4								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,14	7,56	2,66	135,31	3,234	
	Картофельное пюре (с маслом).	150	3,23	5,60	25,61	150,06	25,425	
	Салат из моркови с чесноком	60	0,88	1,87	4,38	46,55	3,042	

	Хлеб пшеничный (30 г)	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	20,44	15,49	65,48	512,06	31,701
День 5							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" (с маслом и сахаром)	200	5,64	10,20	37,44	243,8	1,18
	Какао с молоком	200	4,88	4,80	17,08	111,46	1,3
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	4,00	0,38	0,80	88,84	0
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		538	14,92	15,78	65,12	491,1	12,48
День 6							
	Салат витаминный	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,122
	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	19,10	15,68	44,88	406,5	0,84
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		498	20,17	19,12	62,36	589,3	10,962
День 7							
	Тефтели в сметанно - томатном соусе	80	4,13	8,64	10,66	111,77	1,648
	Овощное рагу	150	12,00	4,52	41,52	233,85	51,195
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68	0
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		568	19,57	15,94	74,78	529,14	62,843
День 8							
ЗАВТРАК	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139	0
	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" (с маслом и сахаром)	200	5,64	9,20	34,44	243,8	1,18
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	15,08	111,46	1,3
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		488	16,42	16,44	74,22	583,1	2,48
День 9							
	Каша рассыпчатая (с маслом)	150	7,01	7,50	35,91	242,85	0
	Птица тушеная в соусе	80	8,42	8,10	12,34	120	1,152
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,00	1,27	7,62	37,77	5,772
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		528	19,43	17,25	67,65	529,36	6,924
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		528	21,43	17,25	54,65	529,36	6,924

Запеканка из творога (со сметаной)	150	13,02	12,45	14,01	232,04	0,525
Какао с молоком	200	3,88	3,80	15,08	111,46	1,3
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47	10
Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	450	19,30	17,03	39,69	479,34	11,825

Разработано: Директор ООО «Студент»



Г.В. Мамиева

Согласовано
 И. Н. Маренко
 « 13 02 » 2017 г.

Согласовано
 Директор МБОУ «Школа № 1» Панасенко В.Г.

Примерное 10 - дневное меню горячих завтраков для обучающихся 11 - 18 лет общеобразовательных учреждений
 Моздокского района.

17 февраля 2017 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	примечание
			Б	Ж	У			
День 1								
	Салат витаминный	100	0,12	5,10	11,16	90,1	16,87	
	Макаронные изделия отварные	200	3,76	5,10	47,36	146,18	0	
	Гуляш	100	10,45	13,71	2,44	200,33	1,01	
	Хлеб пшеничный (50 г)	50	3,95	0,50	1,05	116,9	0	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	22,06	24,57	89,89	688,11	18,78	
День 2								
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	1,325	
	Какао с молоком	200	3,86	3,80	15,08	111,46	1,3	
	Хлеб пшеничный (50 г)	50	3,95	0,50	1,05	116,9	0	
	Сыр (порциями) (Российский)	12	2,78	3,54	0,00	43,2	0,084	
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47	10	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		612	17,96	20,41	74,05	649,24	12,709	
День 3								
	Плов из курицы	200	19,50	23,00	44,20	222	1,9	
	Икра свекольная или морковная	100	,37	0,10	22,87	185,3	5,67	
	Хлеб пшеничный (50 г)	50	3,95	0,50	1,05	116,9	0	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	24,98	23,76	96,00	638,8	8,47	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	160	13,16	8,64	5,04	154,64	3,696	

	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,23	5,60	24,61	150,06	25,425
	Салат из моркови с чесноком	100	1,47	3,11	14,63	77,59	5,07
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	0
	Хлеб пшеничный (50 г)	50	3,95	0,50	1,05	116,9	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	660	22,63	18,01	71,53	609,19	34,191
День 5							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" (с маслом и сахаром)	250	10,05	13,50	53,05	304,75	1,475
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	15,08	111,46	1,3
	Хлеб пшеничный (50 г)	50	3,95	0,50	1,05	116,9	0
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47	10
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	600	18,28	18,20	78,98	580,11	12,775
День 6							
	Салат витаминный	100	0,12	5,10	11,16	90,1	16,87
	Пельмени мясные (полуфабрикат)	250	20,13	18,60	56,10	420,62	1,05
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0
	Хлеб пшеничный (50 г)	50	3,95	0,50	1,05	116,9	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	600	24,20	24,20	78,29	667,52	17,92
День 7							
	Тефтели в сметанно - томатном соусе	80	4,13	15,64	10,66	111,77	1,648
	Овощное рагу	150	12,00	2,52	41,52	233,85	51,195
	Хлеб пшеничный (50 г)	50	3,95	0,50	1,05	116,9	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68	0
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47	10
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	580	20,52	19,06	75,03	557,2	62,843
День 8							
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139	0
	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" (с маслом и сахаром)	250	7,05	11,50	43,05	304,75	1,475
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	15,08	111,46	1,3
	Хлеб пшеничный (50 г)	50	3,95	0,50	1,05	116,9	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	550	18,78	18,86	83,08	672,11	2,775
День 9							
	Каша рассыпчатая (с маслом)	180	7,61	9,00	43,09	271,42	0
	Птица тушенная в соусе	130	5,31	13,16	13,81	195	1,872
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	2,11	9,37	62,95	9,62
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0
	Хлеб пшеничный (50 г)	50	3,95	0,50	1,05	116,9	0

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	18,53	24,77	77,30	686,17	11,492
День 10							
	Запеканка из творога (со сметаной)	200	15,50	17,10	48,86	315,32	0,72
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	15,08	111,46	1,3
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47	10
	Хлеб пшеничный (50 г)	50	3,95	0,50	1,05	116,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	23,73	21,80	74,79	590,68	12,02

Разработано: Директор ООО «Студент»

Г.В. Мамиева



Г.В. Мамиева