

Утверждаю:  В.В. Брусенко



10-дневное меню Ельниковской СОШ – филиала МБОУ «Южно-Александровская СОШ №5» для организации питания детей в комнатах приема пищи, работающих на полуфабрикатах высокой степени готовности.

День: первый

№ рец	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
302	Каша гречневая	150	8,54	8,42	41,97	215,63
90	Печень	70	12,6	7,9	48,6	303,5
389	Какао на молоке	200	6,28	6,26	29,56	193,12
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	90	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого завтрак		31,91	17,32	179,84	911,89

День: второй

Рец.	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
304	Каша перловая	150	4,25	4,35	39,77	211,11
84	Котлета рыбная п\ф с соусом томатным	80/50	13,46	17,35	15,59	271,07
389	Сок	200	0,6	-	27,2	113,8
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	90	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого завтрак:		28,13	11,69	135,17	735,89

День третий

№ реп	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
276	Макароны запеченные с сыром	200	9,4	11,6	28,49	277,0
382	Кофейный напиток	200	0,2	-	15,04	59,19
Гот.	Фрукты	200	5,85	7,5	-	92,75
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	3,05	0,46	18,81	89,06
	Хлеб пшеничный	45	6,72	0,54	47,06	209,7
	Всего за день:		25,35	27,35	109,49	793,8

День: четвертый

№ реп	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
203	Рис отварной	150	10,77	11,38	20,82	334,27
243	Сарделька п/ф со сметанным соусом	60/50	6,92	21,41	5,23	240,27
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,2	113,8
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	90	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итог завтрак:		27,74	18,64	140,17	929,65

День: пятый

№ Рец.	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
120	Суп молочный вермишелевый	200	6,6	9,0	20,64	188,0
630	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,66	117,84
105	Фрукты	200	0,92	-	23,92	103,05
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	90	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого завтрак		20,09	13,2	131,09	708,1

День: шестой

№ Рец.	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
1041	Вареники в ассортименте	200	9,69	13,59	13,2	210,0
27	Сыр	25	5,85	7,5	-	57,19
375	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	116,2
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	90	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого завтрак		25,51	22,09	94,11	682,15

День: Седьмой

№ Рец.	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
302	Каша гречневая	150	7,41	3,68	41,30	247,13
98	Котлета мясная со сметанным соусом	80\50	13,46	17,35	15,59	271,07
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,2	113,8
Гот	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	90	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого завтрак		31,24	22,03	171,99	734,76

День: Восьмой

	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
203	Макароны отварные	150	5,4	4,35	39,77	211,11
279	Тефтели п\ф со сметанным соусом	60\50	5,38	5,53	9,48	109,07
377	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	20,15	78,0
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	90	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого завтрак		38,84	27,83	178,17	930,76

День: Девятый

№ Рец.	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
276	Каша вязкая молочная	200	9,69	13,59	13,2	210,0
379	Чай	200	4,92	4,8	30,23	192,2
	Сыр	50	3,28	5,2	7,4	15,88
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	90	6,72	0,54	47,06	209,7
	Всего за день:		24,01	28,38	162,46	863,06

День десятый

№ Рец.	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
203	Рис отварной	150	4,25	4,35	39,77	211,11
243	Шпикачка отварная	60/50	6,92	21,41	5,23	240,27
868	Какао	200	0,6	-	27,2	113,8
	Яблоко	200	5,85	7,5	-	13,35
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	90	6,72	0,54	47,06	209,7
	Всего за день:		21,54	26,76	138,07	877,29

