



**Примерное 10-дневное меню
для организации горячего питания (обед) обучающихся 1-4 кл. МКОУ «Ульяновская СНИГ им.О.Д.Мукаевой»**

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
				Б	Ж	У				
1	обед	Борщ	250	2,425	8,25	13,575	137,5	8,175	54	
		Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,28	5,2	54,8	292,0	11,62	167	
		Соус томатный	50	0,5	2,215	3	35,0	1	223	
		Котлета запечённая	100	18,0	14,58	14,5	262,5	1,12	99	
		Салат из свеж. огурц. и помидор с раст. маслом	100	1,03	7,15	3,32	82,98	18,34	987	
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878	
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268	
		Фрукты в ассортименте (поштучно)		0,72	0,54	18,54	84,6	14		
		ИТОГО за день:			36,155	38,655	118,285	1026,48	54,255	
2	обед	Рассольник	250	2,175	5,325	14,425	120,0	6,7	56	
		Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0	309	
		Мясо куриное отварное	100	33,3	33,1	0,9	413,8	22	439	
		Салат из свежих огурцов	100	0,8	12,1	2,6	122,4	10,4	36	
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878	
		кисель	200	0	0	20,0	76,0	0,2	291	
		Сок натуральный	200	0,1	0,2	18,04	82,8	1,6	407	
		ИТОГО за день:			58,015	70,125	172,475	1585,52	81,8	
		3	обед	Суп-харчо	250	6,18	14,65	113,0	204	87,33
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200			11,2	6,96	46,32	297,6	0	165	
Сосиска запеченная	100			10,06	24,3	35,65	457	1	342	
Салат из белокочан. капусты с зеленым горошком	100			4,2	9,2	5,7	122,0	14,51	9	
Хлеб пшеничный	50			4,1	0,7	0,65	97,5	0	878	
Чай с лимоном	200			0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270	
Творожная запеканка	200			15,22	10	14,8	212,5	0,29		
ИТОГО за день:					51,16	65,85	226,32	1431,6	119,64	
№	Приём пищи			Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С

				Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры	
4 день	обед	Суп картофельный с домашней лапшой	250	2,825	2,75	17,825	232	7,0	60
		Плов мясной	200	12,25	13,5	22,1	361,0	0,95	122
		Салат	100	0,8	4,0	5,36	60,8	14,272	9
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с лимоном	200	0,1	9,9	35,0	41	2,8	268
		Фрукты в ассортименте (поштучно)		0,400	0,400	9,800	44,40	0	
		ИТОГО за день:		20,475	31,55	90,735	884,4	30,42	
5 день	обед	Щи из свежей капусты и картофелем	250	1,74	4,885	8,48	134,43	18,465	67
		Гуляш мясной	100	53	26,5	16	333	8,4	58
		Крупа перловая рассыпчатая	200	6,08	4,8	42,24	240,0	11,3	166
		Салат из капусты с зеленью	100	4,2	9,2	5,7	122,0	14,51	9
		Хлеб с сыром	50/10	9,9	16,51	33,96	328,0	0,05	2
		Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
		Фрукты в ассортименте		0,400	0,400	9,800	44,40	0	
ИТОГО за день:		75,42	62,315	126,08	1236,83	52,725			
6 день	обед	Суп харчо	250	6,18	14,65	113,0	204	8,33	204
		Каша ячневая рассыпчатая	200	6,56	41,2	318,4	11,3	170	170
		Мясо куриное отварное	100	33,3	33,1	0,9	413,8	22	439
		Салат из белокочан. капусты	100	4,2	5,7	122,0	14,51	9	9
		Хлеб пшеничный	50	4,1	6,65	97,5	97,5	0	878
		Компот	200	0,2	0,2	21,7	88,7	1,6	631
		Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,400	0,400	9,800	44,40	0	
ИТОГО за день:		54,94	101,9	775,9	915,21	212,13			
7 день	обед	Борщ	250	2,325	8,25	13,575	137,5	8,175	54
		Пюре картофельное	200	4,08	13,68	26,0	189,44	10,09	131
		Рыба запеченная в томате с овощами	140	20,09	5,53	6,65	157,5	5,67	78
		Салат морковный	100	1	4,5	14,5	15,2	12	16

