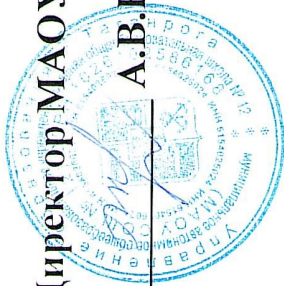


«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 12

А.В. Кондрахин



«Утверждаю»

ИП Мирненко»



Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания

обучающихся льготных категорий 5-11 классов

на январь - май 2022 года

(обед)

стоимостью 53 рубля

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
														4	5	6	8	9	10	11
1	2	3				7														
1 неделя																				
1 день																				

	Морковь пикантная	40	2	2,4	14,6	90,5	0,06	5,2	0	23	127,4	19,2	0,64
413	Сосиски отварные	60	14,34	6,66	0,96	159,6	0,02	0	0	14,34	82,83	8,91	1,13
516	Макаронные изделия отварные	150	3,5	4,1	23,5	147	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	35,92	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		23,34	13,52	77,86	477,22	0,18	5,2	0,00	67,34	273,43	46,41	3,57

2 день																				
	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	1,6	4,2	10,5	84,8	0,03	6,88	0	36,5	128	18,6	0,8							
498	Котлета рубленая из филе куриного	50	4	5,9	4,2	84,89	0,04	0,43	0,02	28,99	54	15	0,90							
	Рис отварной	150	2	4,15	16,2	163	0,15	45	0	12	75	22,5	1,6							
	Компот из свежих яблок	200	1,6	1,6	17,25	50	0,04	0,61	Сл.	66,02	50,02	11,97	0,8							
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	66,3	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5							
	Итого обед:		12,5	16,21	71,95	448,99	0,32	52,92	0,02	153,51	339,52	85,07	4,6							

3 день																				
	Винегрет овощной	40	5	4,5	17,8	96	0,1	4	0	40,3	170,2	28,2	1,2							
493	Гуляш из филе куриного	35/50	10,06	8,19	2,05	112,1	0,09	0,05	Сл.	8,99	11,04	57,58	0,68							
508	Каша пшеничная	150	4,3	6,9	24,8	183	0,09	0	0	10,7	60	89,3	2							
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	47,89	0	0	0	12	8	6	0,8							
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	66,3	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5							
	Итого обед:		22,86	19,95	83,45	505,29	0,34	4,05	0	81,99	281,74	188,08	5,19							

№ п/п	Наименование	50	2,3	2	16,8	113,6	0,06	5,2	0	23,7	19,2	128	0,6
	Икра свекольная	50	2,3	2	16,8	113,6	0,06	5,2	0	23,7	19,2	128	0,6
428	Колбаса вареная отварная	50	6,15	17,95	1,07	133	0,04	0	0	7,2	6,6	61,8	1,15
508	Каша гречневая	150	2,4	6	23,8	202	0,02	0	0	10	18	51	0,4
630	Чай с молоком сгущенным	200	1,2	1,2	12,97	65,4	0,03	0,46	Сл.	49,64	37,61	9,0	0,6
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	66,3	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		15,35	27,51	78,44	600,3	0,21	5,66	0,00	100,54	113,91	256,8	3,25

Технолог _____/Серебрянская Л.В./

Основание: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчук 1996г