



Утверждаю.

И.о. директора школы

М.М. Борунова М.М. Борунова

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
для организации питания обучающихся МБОУ «Алибуловская СШ» от 7 до 11 лет**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность, ккал |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 1-й день, понедельник | | | | | | |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 |
| | Котлета Лакомка | 90 | 0,00 | 10,00 | 5,00 | 171,6 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 36,8 |
| 854,2013 | Компот из свежих яблок | 200 | 1,90 | 2,70 | 0,00 | 80,0 |
| | Хлеб украинский | 40 | 3,00 | 0,56 | 1,50 | 82,5 |
| | Итого | 530 | 14,75 | 21,51 | 46,95 | 609,8 |
| 2-й день, вторник | | | | | | |
| 54-5з-2020 | Салат из помидор и огурцов | 60 | 0,80 | 2,50 | 2,00 | 34,2 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,30 | 8,10 | 33,20 | 314,6 |
| 54-9хн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,80 | 3,50 | 11,20 | 91,0 |
| | Хлеб украинский | 40 | 3,00 | 0,56 | 1,50 | 82,5 |
| | Итого | 500 | 35 | 15 | 48 | 522 |
| 3-й день, среда | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,80 | 0,10 | 1,50 | 8,5 |
| 54-5г-2020 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,4 | 5,9 | 30,5 | 192,9 |
| 196 | Курица в соусе | 90 | 26,70 | 0,90 | 2,50 | 278,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,9 |
| | Хлеб украинский | 40 | 3,00 | 0,56 | 1,50 | 82,5 |
| | Итого | 540 | 35,2 | 7,46 | 42,7 | 590,6 |
| 4-й день, четверг | | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,10 | 3,60 | 6,10 | 60,9 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 6,00 | 19,70 | 145,5 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 9,00 | 5,80 | 5,50 | 117,6 |
| 54-9хн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,50 | 107,2 |
| | Хлеб украинский | 40 | 3,00 | 0,56 | 1,50 | 82,5 |
| | Итого | 560 | 20,8 | 20,36 | 45,30 | 513,7 |
| 5-й день, пятница | | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет | 60 | 0,3 | 5,30 | 4,10 | 67,1 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,30 | 5,50 | 32,70 | 202,0 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 90 | 12,7 | 5,7 | 4 | 118,7 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,0 |
| | Хлеб украинский | 40 | 3,00 | 0,56 | 1,50 | 82,5 |
| | Итого | 540 | 22 | 17 | 62 | 551 |
| 6-й день, понедельник | | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,1 | 2,2 | 4,6 | 40,7 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,30 | 8,10 | 33,20 | 314,6 |
| 854,2013 | Компот из свежих яблок | 200 | 1,90 | 2,70 | 0,00 | 80,0 |
| | Хлеб украинский | 40 | 3,00 | 0,56 | 1,50 | 82,5 |
| | Итого | 500 | 33 | 14 | 39 | 518 |
| 7-й день, вторник | | | | | | |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,60 | 5,40 | 36,40 | 208,7 |
| | Котлета Лакомка | 90 | 0,00 | 10,00 | 5,00 | 171,6 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 36,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,8 |
| | Хлеб украинский | 40 | 3,00 | 0,56 | 1,50 | 82,5 |
| | Итого | 530 | 8,45 | 17,31 | 53,95 | 526,4 |
| 8-й день, среда | | | | | | |
| 54-8з-2020 | Салат из белок. капусты с морк. | 80 | 1 | 8,1 | 7,9 | 108,7 |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,4 |

| | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-9хн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,50 | 107,2 |
| | Хлеб украинский | 40 | 3,00 | 0,56 | 1,50 | 82,5 |
| | Итого | 520 | 30 | 20 | 39 | 516 |
| 9-й день, четверг | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,50 | 0,00 | 1,80 | 9,1 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 90 | 12,7 | 5,7 | 4 | 118,7 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,0 |
| | Хлеб украинский | 40 | 3,00 | 0,56 | 1,50 | 82,5 |
| | Итого | 540 | 25 | 13 | 63 | 530 |
| 10-й день, пятница | | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,7 | 2,9 | 5,5 | 49,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 6,00 | 19,70 | 145,5 |
| 172, 2013 | Печень в сметанном соусе | 90 | 15,40 | 17,40 | 6,40 | 247,4 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,9 |
| | Хлеб украинский | 40 | 3,00 | 0,56 | 1,50 | 82,5 |
| | Итого | 540,0 | 22,5 | 26,9 | 39,8 | 552,6 |