

Утверждаю: 01.09.2023

Директор МОБУ Ромненская СОШ

Т.В.Пасечникова

10-дневное меню, приготовляемых блюд горячего комплексного питания, для учащихся

начальной школы (1-4 класс)

(стоимость комплекта 70,00руб.) Возрастная категория: 7-11 лет

День первый

№ реп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
94ср 2010	Суп молочный рисом	200	4,82	1,02	16,83	132,4
493сб 2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,25
128сб 2013	Борщ со сметаной	260	3,39	4,8	13,4	119,0
874ср 2005	Кисель ягодный	200	0,20		32,60	132,0
108сб 2013	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40
	итого		11,77	6,27	96,88	539,05

День второй

TK №379M	Кофейный напиток	200	3,41	2,65	15,69	97,29
TK 3406M	Пирожок с повидлом	60	3,11	1,26	32,35	150,83
	Суп вермишелевый с курицей	250	4,08	6,4	27,26	183,0
145 ср 2011	Чай с сахаром	200	0,06	0,06	17,05	69,38
108сб 2013	Масло сливочное (порция)	10	10,51	5,24	2,44	94,84
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40
	итого		24,33	16,01	113,83	689,74

День третий

377M/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62
	Печенье сливочное	30	2,1	0,2	13,2	64,62
102M/ссж	Суп гороховый	250	7,53	5,71	19,48	159,83
342M/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,06	22,41	87,21
	Яблоко	110	0,6	0,6	14,7	70,5
108сб 2013	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,4
	итого		13,75	6,98	98,64	517,18

День четвертый

377M/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62
TK №11	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9
209ср 2005	Суп с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,5
859 ср 2005	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
108сб 2013	Хлеб	40	3,16	0,40	19,04	94,40
	Итого		18,51	15,21	86,64	558,42

День пятый

TK №376M	Чай с сахаром	200	0,06	0,06	17,05	69,38
TK №428M	Булочка «Школьная»	50	5,65	1,45	21,21	120,5
38 сб 2010	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,08	0,18	8,62	40,40
309M/ссж	Макароны отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76
311K/ссж	Гуляш из мяса птицы	100	14,1	3,7	2,66	88,12
108сб 2013	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40
493сб 2013	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	итого		34,59	12,95	138,95	796,76

День шестой

К №389М	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Печенье песочное	30	2,12	0,27	13,28	64,62
15ср 2010	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
312М/ссж	Пюре картофельное	180	3,95	4,95	26,67	167,52
608ср 2005	Куриное мясо запеченное	80	19,30	16,00	0,06	221,44
108сб 2013	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62
	итого		30,08	25,5	89,28	715,92

День седьмой

№473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,4	0,13	17,97	79,45
ТК 3406М	Пирожок с повидлом	60	3,16	1,26	32,35	150,83
128сб 2013	Свекольник со сметаной	250	1,73	7,1	9,7	110,44
874ср 2005	Кисель ягодный	200	0,20		32,60	132,00
108сб 2013	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40
	итого		8,6	8,89	111,66	567,12

День восьмой

377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62
	Бутерброд с сыром	45	4,1	4,7	0,5	60,7
302М/ссж	Каша рисовая	180	8,23	7,85	41,93	277,79
345сб 2013	Котлеты рыбные с соусом	100	10,74	2,49	7,05	93,93
108сб 2013	Хлеб	40	3,16	0,40	19,04	94,40
493сб 2013	Чай сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,25
	Салат «Витаминный»	100	1,5	4,5	27,8	88,3
	итого		27,99	20,0	121,14	716,99

День девятый

377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62
ТК №428М	Булочка «Школьная»	50	5,65	1,45	21,21	120,5
201ср2005	Суп крестьянский с куриным мясом	250	4,79	6,03	12,42	118,62
508 сб 2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,74	0,10	29,88	124,85
108сб 2013	Хлеб	40	3,16	0,40	19,04	94,40
368 сб 2011	Яблоко	110	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого		14,85	8,09	96,41	643,22

День десятый

ТК №379М	Кофейный напиток	200	3,41	2,65	15,69	97,29
Тк №428М	Булочка «Школьная»	50	5,65	1,45	21,21	120,5
СБ №304	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377,0
45ср 2010	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	0,9	2,7	26,3	52,9
108сб 2013	Хлеб	40	3,16	0,40	19,04	94,40
ТК №377М	Чай с лимоном	180	0,05	0	9,16	37,96
42 ср 2005	Сыр порция	10	2,32	2,95	0,00	36,40
	Итого		35,79	27,15	127,09	816,45