

Утверждено

Приказом директора

МБОУ ЦО «Наследие»

№ 83-од от 02.09.2019г

Директор МБОУ ЦО «Наследие»



10 – дневное меню
Для питания учащихся
МБОУ ЦО «Наследие»
(на 2019-2020 учебный год)

	Наименование изделий	Выход в граммах	Выход в граммах	Белки	жиры	углевод	калории	белки	жиры	углевод	калории		
	1 день	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	5.11 кл	5-11 кл	5-11кл	5-11кл		
Тк№67 2011	Винегрет овощной	100	200	0.41	7.5	1.67	76	0.82	15	3.34	152		
Тк№5\3 2011	Рис рассыпчатый	150	200	3.65	3.20	36.86	191	4.94	4.33	50.33	260		
Тк№6\7 2011	Рыба молочном соусе	50	100	5.25	1.3	2.4	42.5	10.5	2.6	4.8	85		
Тк№14\10 2011	Какао с молоком	200	200	3.9	3.5	22.9	135	3.9	3.5	22.9	135		
	Хлеб пшеничный	75	100	5.7	0.6	36.39	170	7.6	0.8	48.52	226		
	ватрушки	80	80	6.16	7.04	36.24	233	6.16	7.04	36.24	233		
	Итого за день			25.07	23.14	136.46	847.5	33.92	33.27	166.13	1091		
	2 день												
Тк №20 от 2006	Салат из разных овощей	100	100	1.49	15.18	7.87	174	1.49	15.18	7.87	174		
Тк№14\8 от 2011	Биточки из мясо говядина	50	80	7.12	6.93	3.25	103.75	11.4	11.15	5.2	166		
Тк3\4 от2011	Греча в масле	150\4	200\5	6.49	4.35	32.46	195	8.65	5.8	43.28	260		
Тк№6\10 от 2011	Компот из с\фруктов	200	200	0.75		11.82	50	0.75		11.82	50		

	Хлеб пшеничный	75	100	5.7	0.6	36.39	170	7.6	0.8	48.52	226		
	яблоко	100	100	0.6	0.6	15.6	70.5	0.6	0.6	15.6	70.5		
	Итого за день			29.52	12.48	99.52	539.24	32.91	34.33	126.56	950.25		
	3 день												
Тк№10 от 2006	Салат из свежий капусты с чесноком		100					1.47	14.99	9.21	178		
Тк№10 от 1992	Картофельное пюре с подливом	150\50	200\50	3.0	3.37	21.23	127	4.0	4.5	28.31	169		
Тк№1\9от 2011	Кура отварная	80	100	18.88	17.92	0.16	238.8	23.6	22.4	0.2	296		
Тк№6\10от2011	Компот из с\фруктов	200	200	0.5	0.0	18.3	72	0.5	0.0	18.3	72		
	Хлеб пшеничный	75	100	5.7	0.6	36.39	170	7.6	0.8	48.52	226		
	Итого за день			29.08	21.89	97.97	607.80	37.17	42.69	104.54	941		
	4 день												
Тк№6\7от 2011	Винегрет овощной	100	200	0.41	7.5	1.67	76	0.82	15	3.34	152		
Тк№10от 1992	Картофельное пюре	150	200	3	3.37	21.23	127	4	4.5	28.31	169		
Тк№57от1992	Гуляш мясной	30\30	50\50	10.32	6.9	3.76	118.20	17.21	11.50	6.27	197		
Тк№10\10от 2011	Чай с сахаром	200	200	0	0	9.1	35	0	0	9.1	35		
	Хлеб пшеничный	75	100	5.7	0.6	36.39	170	7.6	0.8	48.52	226		
	Итого за день			19.02	10.87	70.48	450.20	29.63	31.80	95.54	582		
	5 день												
Тк№16 от2006	Салат Бурячок	100	100	1.05	15.07	5.77	163	1.05	15.07	5.77	163		
Тк№11\4от2011	Каша пшеничная	150\4	200\5	4.9	4.5	23.4	154.5	6.5	6	31.2	206		
Тк№1\9 от 2011	Кура отварная	80	100	11.8	11.2	0.1	148	14.75	14	0.125	185		
Тк№11\10 от 2011	Чай с\лимоном	200	200	0.1	0	9.2	36	0.1	0	9.2	36		
	Хлеб пшеничный	75	100	5.7	0.6	36.39	170	7.6	0.8	48.52	226		

2011	Яйцо отварное		40					5.1	4.6	0.3	63		
	Итого за день			23.55	37.17	74.86	671.50	35.1	40.47	95.11	879		
	6 день												
к№2\2от 2011	Борщ со сметаной	250	250	1.8	4.3	8.6	81	1.8	4.3	8.6	81		
Тк№43\3от 2011	Макароны отварные	150	200	5.3	3.8	32.4	188	7.06	5.06	43.2	250.6		
Тк№6\7от2011	Рыба молочном соусе	50	100	5.25	1.3	2.4	42.5	10.5	2.6	4.8	85		
	Сок яблочный	200	200	1.0		21.2	94	1.0		21.2	94		
	Хлеб пшеничный	75	100	5.7	0.6	36.39	170	7.6	0.8	48.52	226		
	яблоко		200					0.8	0.8	20.8	94		
	Итого за день			19.05	10.0	100.99	485.5	28.76	13.56	142.32	736.6		
	7 день												
Тк№6 от1992	Суп гороховый	200	250	3.28	3.42	10.32	85.28	4.1	4.28	12.9	106.6		
Тк№8\3от2011	Капуста тушеная	150	200	3.5	2.9	13.6	94	4.6	3.8	18.13	125.3		
Тк№14\8 от 2011	Биточки из мяса говядина	50	80	7.12	6.93	3.25	103.75	11.4	11.15	5.2	166		
Тк№6\10 от 2011	Компот из с\фруктов	200	200	0.5	0	18.3	72	0.5	0	18.3	72		
	Хлеб пшеничный	75	100	5.7	0.6	36.39	170	7.6	0.8	48.52	226		
	печенье	20	40	1.9	0.2	26.47	110	3.8	0.4	52.94	220		
	Итого за день			22	14.05	108.33	635.03	28	20.43	155.99	915.90		
	8 день												
Тк№8\1от2011	Салат из капусты с яблоками	100	100	0.6	4	6.5	63	0.6	4	6.5	63		
Тк№45\3от2011	Рис с подливом	150\50	200\50	3.7	3.4	37.1	197	4.93	4.53	49.46	262.66		
Тк№40\8 от 2011	Сосиски отварные	50	50	4.7	7.5	0.4	88	4.7	7.5	0.4	88		
	Сок яблочный	200	200	1.0	0	21.2	94	1.0	0	21.2	94		
	Хлеб	75	100	5.7	0.6	36.39	170	7.6	0.8	48.52	226		

