Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ново-Идинская средняя общеобразовательная школа»

Утвер: директор г Урбанова С.Е.\_4 «\_\_\_\_\_»

Перспективное меню Горячее питание 7-10 лет МБОУ «Ново-Идинская СОШ» 2020-2021 учебный год.

Неделя: первая

			Выхо				
			Д	пищ	евые вег	цества	Эн.ц.кк
№тех.ка рт	№ рец	Наименование блюда	7- 10лет	Б	Ж	У	ал
Pi	те ред	Горячее питание:	103101		710		
1	516	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4
7	428	шпикачка	80	15,3	5,9	3,9	132
		Хлеб пшеничный	40	1,22	0,48	7,96	41,92
			200/1				
12	685	чай с сахаром	5	0,2	0	15	58
		Груша	0,2	0,8	0,8	19,6	94
		Всего:		23,64	18,16	87,5	619

День:вторник

Неделя: первая

			Выхо					
			Д	пищевые вещества			Эн.ц.кк	
№тех.ка рт	№ рец	Наименование блюда	7-10 лет	Б	Ж	У	ал	
		Горячее питание:						
4	302	Гречка отварная	180	10,08	12,96	49,5	202	
34	428	Колбаса варёная	50	6,15	15,45	1,05	168	
		Хлеб пшеничный	40	1,22	0,48	7,96	41,92	
			200/1					
12	685	чай с сахаром	5	0,2	0	15	58	
		биойогурт	200	6	12	8,2	169	
		Всего:		23,65	40,89	81,71	639	

День: среда

Неделя: первая

			Выход	пищевые вещества			
	$N_{\underline{0}}$		7-10				_
№тех.карт	рец	Наименование блюда	лет	Б	Ж	У	Эн.ц.ккал
		Горячее питание:					
18	203	Картофель отварной	180	3,78	8,64	30,06	217,8
17	371	Рыба припущенная	60	6,36	4,08	2,04	63,6
		Хлеб пшеничный	40	1,22	0,48	7,96	41,92
23	639	компот из сухофруктов	200/15	0,5	0,03	13,75	55
52	43	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,128	4,064	6,92	68,72
		фрукт апельсин	0,2	3,6	0,8	32,4	172
		Всего:		16,59	18,094	93,13	619

День:четверг

Неделя: первая

№тех.карт			Выход	пип	цевые веп	цества	
	№		7-10				
	рец	Наименование блюда	лет	Б	Ж	У	Эн.ц.ккал
		Горячее питание:					
5	534	Капуста тушённая	180	3,42	10,62	8,64	145,8
24	463	Тефтели мясные	70	3,318	4,872	4,55	75,25
		Хлеб пшеничный	40	1,22	0,48	7,96	41,92
12	685	чай с сахаром с лимоном	200/15	0,3	0	15,2	60
		яблоко	0,2	6	2	84	384
		шоколад	1	0,4	3,95	5,4	56,9
		Всего:		14,66	21,922	125,75	763,9

**День**: пятница **Неделя:** первая

			Выход	пип	цества		
№тех.карт	№ рец	Наименование блюда	7-10 лет	Б	Ж	У	Эн.ц.ккал
		Горячее питание:					
11	492	плов из птицы	250	19	16,25	45,25	412,5
		Хлеб пшеничный	40	1,22	0,48	7,96	41,92
19	648	Кисель	200/15	0	0	15,3	59
		огурец	30	0,81	6,38	2,502	70,68
		шоколад	1	0,4	3,95	5,4	56,9
					_		

Всего: 21,43 27,06 76,412 641

День: понедельник

Неделя: вторая

			Выход	пищевые вещества			
	$N_{\underline{0}}$		7-10				_
№тех.карт	рец	Наименование блюда	лет	Б	Ж	У	Эн.ц.ккал
		Горячее питание:					
2	511	Рис отварной	180	2,7	7,02	27,54	187,2
25	463	котлеты	70	3,318	4,87	4,55	75,25
		Хлеб пшеничный	40	1,22	0,48	7,96	41,92
12	685	чай с сахаром с лимоном	200/15	0,3	0	15,2	60
		огурец	30	0,39	0,03	0,51	9,9
		зефир	40	0,192	0,024	19,152	78,24
		банан	0,2	6	2	84	384

Всего: 14,12 14,424 158,912 836,5

**День**:вторник **Неделя:** вторая

			Выход	пищевые вещества			
№тех.карт	№ рец	Наименование блюда	7-10 лет	Б	Ж	У	Эн.ц.ккал
		Горячее питание:					
10	297	Пшённая каша	180	5,04	8,1	28,8	210,6
26	413	Сосиски отварные	70	7,77	16,73	1,12	186,2
		Хлеб пшеничный	40	1,22	0,48	7,96	41,92
12	685	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
		помидор	30	0,81	6,38	2,5	70,68
		груша	0,2	0,32	0,24	81,4	376
		печенье	40	2,84	2,56	28	144,8
		Всего:		18,2	34,49	164,78	1088

День: среда

Неделя: вторая

			Выход	пищевые вещества			
№тех.карт	№ рец	Наименование блюда	7-10 лет	Б	Ж	У	Эн.ц.ккал
		Горячее питание:					
12	302	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,82	205,2
10	487	курица запечённая	190	46,93	36,29	22,04	528,2
		Хлеб пшеничный	40	1,22	0,48	7,96	41,92
12	685	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
34	71	винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
		биойогурт	200	5,8	5	8,4	108

Всего: 60,39 55,93 84,3 1016

День:четверг Неделя: вторая

			Выход	пищевые вещества		цества	
№тех.карт	№ рец	Наименование блюда	7-10 лет	Б	Ж	У	Эн.ц.ккал
		Горячее питание:					
51	224	Рагу овощное с куриным мясом	250	13,75	48,5	72,5	780
		Хлеб пшеничный	40	1,22	0,48	7,96	41,92
12	685	чай с сахаром с лимоном	200/15	0,3	0	15,2	60
		творожный сырок	100	5,8	5	8,4	108
		Всего:		21,07	53,98	104,06	989,9

День: пятница Неделя: вторая

		Выход	пип	цевые веп	цества	
№ рец	Наименование блюда	7-10 лет	Б	Ж	У	Эн.ц.ккал
	Горячее питание:					
492	плов с курицей	250	19	16,25	45,25	412,5
	Хлеб пшеничный	40	1,22	0,48	7,96	41,92
648	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	сок	200	0,4	0,4	44	184
	яблоко	0,2	0,8	0,8	19,6	94

Всего: 21,62 17,93 131,81 790,42



