

## Примерное десятидневное меню По МБОУ Красносельской СОШ имени Героя Советского Союза М.Д.Цыкина Выгоничского района Брянской области для организации питания, бесплатных завтраков, для детей от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищє	евые вег	цества,мг	Энергетическая ценность, Ккал		Витамі	ины <i>,</i> мг		Минеральные вещества, г			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	Е	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
					1 день	понедельник								,
508	Гречка отварная	150	4,41	6,96	46,32	245,1	0,24	0,82	1,87	0,04	22,5	198	16,6	1,02
462/587	Тефтели с соусом	80/50	10,42 /0,49	15,23 /3,6	12,08/4,1	201,6/51,45	0,07 /0,1	1,78	0,45 /0,6	0,1	13,4/ 0,1	225	17,02	0,62/ 0,2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	-	-	6	-	11,6	4,12	6,5	0,34
1	Батон с маслом	50/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	-	-	0,05	52,2	-	8,9	0,65
Итого:														
					2 де	нь вторник								
511	Рис отварной	150	4,76	7,85	2,35	224,6	0,03	1,16	-	0,05	6,84	300	36,04	0,66
487	Куриная грудка отварная	100	28,46	3,83	0,56	150	0,09	0,2	0,56	0,05	13,13	233	30,25	2,36
639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	1,68	9,32	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63

	Печенье	50	0,6	i	15	230	0,08	3,5	ı	-	3	0,3	20	2,1
Итого:														

	3 день среда														
332	Макароны отварные	150	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	1,32	-	0,04	12	189	27,47	1,41	
437/587	Гуляш с томатным соусом	100/50	7,54/ 0,49	13,87 /3,6	6,24/4,1	156,9/51,45	0,09/ 0,1	-	0,72 /0,6	0,07	9,78/ 0,1	280	43,5	2,08/ 0,2	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63	
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	-	-	6	-	11,6	4,12	6,5	0,34	
10	Батон с сыром	50/15	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	-	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46	
Итого:															
					4 де	нь четверг									
520	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	0,13	0,1	18,5	0,02	36,97	59,8	17	1	
374	Рыба тушеная с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2	0,15	3,86	4,05	0,28	76,2	263	35,4	0,85	
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	-	-	6	-	11,6	4,12	6,5	0,34	

	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	ı	ı	21	75,4	12	0,63
	Вафли	50	0,6	-	15	230	0,08	3,5	ı	ı	3	0,3	20	2,1
Итого:														

					5 ден	нь пятница								
508	Гречка отварная	150	4,41	6,96	46,32	245,1	0,24	0,82	1,87	0,04	22,5	198	16,6	1,02
451	Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	-	-	14	133,1	25,7	1,18
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
1	Батон с маслом	50/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	-	-	0,05	52,2	ı	8,9	0,65
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	0,17	2,06	0,01	158,7	126,7	15,2	0,67

							1
							1
							1
Итого:							1 1
							1 1
711010.							1
							1 1

6 день понедельник														
332	Макароны отварные	150	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	1,32	-	0,04	12	189	27,47	1,41
451	Биточки с соусом	80/50	12,44 /0,49	9,24/ 3,6	12,56 /4,1	183/51,45	0,08/ 0,1	-	0,12/ 0,6	14,38	35/0,1	133,1	25,7	1,2/ 0,2
10	Батон с сыром	50/15	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	-	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	-	-	6	-	11,6	4,12	6,5	0,34
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
Итого:														
						7 день вто	рник							
511	Рис отварной с соусом	150/20	4,76	7,85	2,35	224,6	0,03	1,16	-	0,05	6,84	300	36,04	0,66
423	Бефстроганов	80	8,31	6,39	2,19	591	0,05	2,08	2,35	0,05	23,41	138,88	16,73	1,77
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	1,68	9,32	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96

	Печенье	50	0,6	-	15	230	0,08	3,5	-	-	3	0,3	20	2,1
Итого:														
						8 день ср	еда							
508	Гречка отварная	150	4,41	6,96	46,32	245,1	0,24	0,82	1,87	0,04	22,5	198	16,6	1,02
462/587	Тефтели с соусом	80/50	10,42 /0,49	15,23 /3,6	12,08 /4,1	201,6/51,45	0,07/	1,78	0,45/ 0,6	0,1	13,4/0,1	225	17,02	0,62
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	1	-	6	-	11,6	4,12	6,5	0,34
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
1	Батон с маслом	50/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	-	-	0,05	52,2	-	8,9	0,65
Итого:														
						9 день че	тверг							
520	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	0,13	0,1	18,5	0,02	36,97	59,8	17	1
374	Рыба тушеная с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2	0,15	3,86	4,05	0,28	76,2	263	35,4	0,85
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	-	-	6	-	11,6	4,12	6,5	0,34
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
	Вафли	50	0,6	-	15	230	0,08	3,5	-	-	3	0,3	20	2,1
Итого:														
						10 день пя	тница							

332	Макароны отварные	150	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	1,32	-	0,04	12	189	27,47	1,41
487	Куриная грудка отварная	100	28,46	3,83	0,56	150	0,09	0,2	0,56	0,05	13,13	233	30,25	2,36
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	0,17	2,06	0,01	158,7	126,7	15,2	0,67
10	Батон с сыром	50/15	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	_	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
Итого:														

Ответственный за организацию питания в ОУ Щербакова С.В.

Социальный педагог Косачева Л.В.

Повар Шевченко Т.А.