



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Долбенкинская ООШ»

Е.Ф.Манухина /Е.Ф.Манухина/

« 11 »

01

2021 года

**Примерное 10-дневное меню (завтраки)
питания обучающихся 5-9 классов
МБОУ «Долбенкинская ООШ»
на 2020-2021 учебный год**

День п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
				белки	жиры	углеводы	
1 день	№ 4	Каша пшенная молочная с маслом	200	5,63	8,8	72,4	314,28
	№685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
				17,6	12,93	119,3	479,48
2 день	№ 332	Макароны отварные с маслом сливочным	7,14	0,74	25,6	39,4	209,90
	№693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
				8,43	30,69	104,1	494,66
3 день	№ 413	Софиска отварная	100	6,54	8,11	12,4	174,02
	№ 511	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6
	№685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
				23,27	20,09	61,65	563,82
4 день	№ 160	Суп молочный вермишелевый	200	4,40	3,92	10,4	278,32
	№ 399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
				7,47	4,99	46,6	435,12
5 день	№ 312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
	№ 413	Колбаса отварная	100	6,54	8,11	12,4	174,02
	№685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
				21,58	12,26	79,24	476,47
6 день	№ 4	Каша манная	200	2,65	1,87	20,5	267,85
	№ 399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
				6,72	3,14	61,6	467,05
7 день	№ 489	Рагу из птицы	200	9,08	14,56	20,3	296,5
	№ 685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
				21,05	18,69	67,2	461,7
8 день	№ 4	Каша рисовая	200	7,70	10,00	68,90	308,60
	№693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
				15,39	15,09	133,6	593,36
9 день	№ 4	Каша рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1

		гречневая					
	№ 413	Сосиска отварная	100	6,54	8,11	12,4	174,02
	№ 399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
				15,02	16,34	99,82	618,32
10 день	№ 436	Жаркое по-домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2
	№ 648	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
				12,85	15,17	56,08	483
		Итого за 10 дней		149,38	149,39	829,19	5072,98