

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	6,50	4,80	31,40	255,50
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	20,60	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Итого	502	16,00	16,00	67,13	551,25

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
182.МТ2011	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес., молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	9,70	3,00	24,40	156,40
349.МТ2011	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	1,04	0	20,9	107,44
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	15,3	16,0	67,0	550,9

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
224	Запеканка творожная с морковью с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	11,4	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//10	4,20	0,00	15,00	42,60
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	11,8	132
	Итого	500	15,95	16,80	67,00	546,20

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
400	Оладьи с повидлом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150/30	11,5	16,9	57,1	422,20
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	4	0	14	39,28
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	500	15,80	17,20	77,90	511,88

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	7,2	12,3	8,4	238,4
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	4,5	3,4	38,5	203,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	4	0	14	39,28
	Итого	505	16,70	16,00	71,70	553,28

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	7,50	3,00	31,80	231,90
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	16,10	16,00	67,53	558,23

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	7,24	12,3	8,4	238,4
202	Макароны отварные с маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150//5	5,4	4,6	28,4	168,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	2,10	1,00	21,40	80,60
	Итого	505	15,74	18,20	69,00	559,15

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
224	Запеканка творожная с морковью с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	11,4	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//10	4,20	0,00	15,00	42,60
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	11,8	132
	Итого	500	15,95	16,80	67,00	546,20

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
173	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	7,5	7	31,5	193,1
382.МТ2011	Какао с молоком (какао-порошок, вода, сахар, молоко)	200	3	1	22,4	108,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
	Кондитерское изделие	40	0,3	1,1	10,8	105,6
	Итого	500	15,10	20,00	75,63	588,95

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
204.МТ2011	Оладьи с повидлом или джемом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150//30	11,5	16,9	57,1	422,20
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	4	0	14	39,28
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	500	15,80	17,20	77,90	511,88