

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОГОЕНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



Перспективное меню для учащихся 6 – 10 лет  
по линии «Горячее питание»

(78 руб)













7-й день																	
<b>Завтрак</b>																	
131	<b>Каша рисовая молочная</b>			180	5	9	32,5	231	1,53								
	Рис	31	31														
	Вода питьевая	71	71														
	Молоко	105	105														
	Сахар	5	5														
	Масло сливочное	5	5														
	Соль	0,5	0,5														
269	<b>Чай с молоком</b>			200,00	1,60	1,80	12,40	69,00	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	14,2	59,2	0,1
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
3	<b>Бутерброд с сыром</b>			65,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,7
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6% или Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
	груша свежая	111,2	100											19			1,5
	<b>Итого:</b>			<b>545,00</b>	<b>14,40</b>	<b>15,23</b>	<b>79,70</b>	<b>509,00</b>	<b>1,63</b>	<b>0,17</b>	<b>5,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>222,80</b>	<b>16,70</b>	<b>140,20</b>	<b>2,30</b>
<b>Обед</b>																	
53	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>			80	1,8	6	10,6	103,6									
	Свекла	63,9	50														
	Зеленый горошек консервированный	38,5	25														
	Яблоки свежие	25,7	18														
	Лук репчатый	6	5														
	Масло растительное	6	6														
67	<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b>			250,00	5,10	5,10	17,50	139,70	0,19	0,09	9,5	0,1	1,1	89,2	31,2	208,3	0,7
	Картофель	66,7	50														
	Горох (очищенный)	20,2	20														
	Лук	12	10														
	Морковь	16	12,5														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон мясной №511	-	175														
511	<b>Мясо бескостное</b>	58,6	58,6														
	Вода питьевая	175	175														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
90	<b>Плов из говядины</b>			200,00	16,60	16,20	34,10	350,90	0,09	0,11	2,6	0,04	0,5	97	19,5	308,8	1,6
	Мясо говядина	105,30	74,00														
	Масло растительное	8	8														
	Лук	11	9														
	Морковь	15	12														
	Рис	52	52														
	Томат-паста	5,00	5,00														
	Соль	0,4	0,4														
291	<b>Кисель из концентрата</b>			200,00	0,00	0,00	20,00	80	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	<b>итого:</b>			<b>820,00</b>	<b>28,10</b>	<b>28,65</b>	<b>119,80</b>	<b>855,15</b>	<b>0,44</b>	<b>0,25</b>	<b>12,20</b>	<b>0,21</b>	<b>2,81</b>	<b>212,50</b>	<b>64,65</b>	<b>601,70</b>	<b>3,44</b>
	<b>Всего в день</b>			<b>1365,00</b>	<b>42,50</b>	<b>43,88</b>	<b>199,50</b>	<b>1364,15</b>	<b>2,07</b>	<b>0,42</b>	<b>17,63</b>	<b>0,28</b>	<b>2,89</b>	<b>435,30</b>	<b>81,35</b>	<b>741,90</b>	<b>5,74</b>



	<b>8-й день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
203	<b>Макаронны запеченные с сыром</b>			180,00	9,30	15,40	34,70	314,60	0,07	0,06	0,03	0,009	0,1	168,6	18,6	163,9	0,2
	Макаронные изделия высшего сорта	45,6	45,6														
	~ <i>Масса отварных макарон</i>	-	130,2														
	Масло сливочное	6,6	6,6														
	Сыр Голландский 8%	13,8	12,6														
	Соль поваренная пищевая	0,6	0,6														
	Масло сливочное	6	6														
274	<b>Какао с молоком</b>			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,18	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	178,40	0,10
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	40	0,9
	<b>итого:</b>			<b>425,00</b>	<b>14,30</b>	<b>19,00</b>	<b>71,30</b>	<b>513,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>1,33</b>	<b>0,05</b>	<b>1,28</b>	<b>331,15</b>	<b>49,70</b>	<b>382,30</b>	<b>1,20</b>
	<b>Обед</b>																
32	<b>Щи со сметаной</b>			250	2,80	1,60	10,60	68,00	0,08	0,04	13,2	0,02	0,2	69,7	11,7	91,5	0,2
	Капуста белокочанная	62,5	50														
	Картофель	37,5	26,25														
	Морковь	20	16														
	Лук	12,5	10,5														
	Петрушка	2,5	1,85														
	Сметана	5	5														
	Вода питьевая	300	300														
	Соль пищевая йодированная	2,5	2,5														
286	<b>Тефтели мясные</b>	80	80	80	8,87	9,83	11,71	171	0,06		0,85	39		43,9	21,6	106,7	0,96
	Говядина б/к	42	38														
	Хлеб пшеничный	8	8														
	Молоко или вода	12	12														
	Лук репчатый	14	12														
	Масло сливочное	2	2														
	Мука пшеничная	4	4														
	Масло сливочное	2	2														
	Вода	12	12														
	Соус	26,64	26,64														
223	<b>Соус томатный</b>																
	Вода питьевая	24,3	24,3														
	Масло сливочное	1,16	1,16														
	Мука пшеничная высшего сорта	1,16	1,16														
	Морковь	1,92	1,54														
	Лук репчатый	0,64	0,54														
	Масло сливочное	0,37	0,37														
	Сахар	0,27	0,27														
	Томат-паста	2,7	2,7														
202	<b>Макаронные изделия отварные</b>			150,00	5,40	4,10	35,60	200,90	0,06	0,04	0	0	0	37,3	37,7	17,6	0,3
	Макаронные изделия высшего сорта	52,8	52,8														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
368	<b>Яблоко свежее</b>	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,03	10,5	0,07	0,3	16	13,5	16,5	3,1
399	<b>Сок натуральный</b>			200,00	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	0,08	8	0,06	1,06	60	14,52	66	0,4
	Сок абрикосовый	200	200														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>Итого:</b>			<b>870,00</b>	<b>23,07</b>	<b>17,28</b>	<b>130,71</b>	<b>770,85</b>	<b>0,44</b>	<b>0,24</b>	<b>32,55</b>	<b>39,22</b>	<b>2,77</b>	<b>253,00</b>	<b>112,97</b>	<b>408,55</b>	<b>7,56</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1295,00</b>	<b>37,37</b>	<b>36,28</b>	<b>202,01</b>	<b>1284,25</b>	<b>0,63</b>	<b>0,50</b>	<b>33,88</b>	<b>39,27</b>	<b>4,05</b>	<b>584,15</b>	<b>162,67</b>	<b>790,85</b>	<b>8,76</b>





