



Утверждаю.
И.о. директора школы

М.М. Борунова М.М. Борунова

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
для организации питания обучающихся МБОУ «Алибуловская СШ» от 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1-й день, понедельник						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
	Котлета Лакомка	90	0,00	10,00	5,00	171,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
854,2013	Компот из свежих яблок	200	1,90	2,70	0,00	80,0
	Хлеб украинский	40	3,00	0,56	1,50	82,5
	Итого	530	14,75	21,51	46,95	609,8
2-й день, вторник						
54-5з-2020	Салат из помидор и огурцов	60	0,80	2,50	2,00	34,2
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,6
54-9хн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,0
	Хлеб украинский	40	3,00	0,56	1,50	82,5
	Итого	500	35	15	48	522
3-й день, среда						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,80	0,10	1,50	8,5
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,9
196	Курица в соусе	90	26,70	0,90	2,50	278,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9
	Хлеб украинский	40	3,00	0,56	1,50	82,5
	Итого	540	35,2	7,46	42,7	590,6
4-й день, четверг						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,10	3,60	6,10	60,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,00	5,80	5,50	117,6
54-9хн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,2
	Хлеб украинский	40	3,00	0,56	1,50	82,5
	Итого	560	20,8	20,36	45,30	513,7
5-й день, пятница						
54-16з-2020	Винегрет	60	0,3	5,30	4,10	67,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,0
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,7	4	118,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,0
	Хлеб украинский	40	3,00	0,56	1,50	82,5
	Итого	540	22	17	62	551
6-й день, понедельник						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	2,2	4,6	40,7
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,6
854,2013	Компот из свежих яблок	200	1,90	2,70	0,00	80,0
	Хлеб украинский	40	3,00	0,56	1,50	82,5
	Итого	500	33	14	39	518
7-й день, вторник						
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,7
	Котлета Лакомка	90	0,00	10,00	5,00	171,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8
	Хлеб украинский	40	3,00	0,56	1,50	82,5
	Итого	530	8,45	17,31	53,95	526,4
8-й день, среда						
54-8з-2020	Салат из белок. капусты с морк.	80	1	8,1	7,9	108,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4

54-9хн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,2
	Хлеб украинский	40	3,00	0,56	1,50	82,5
	Итого	520	30	20	39	516
9-й день, четверг						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,00	1,80	9,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,7	4	118,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,0
	Хлеб украинский	40	3,00	0,56	1,50	82,5
	Итого	540	25	13	63	530
10-й день, пятница						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,7	2,9	5,5	49,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,5
172, 2013	Печень в сметанном соусе	90	15,40	17,40	6,40	247,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9
	Хлеб украинский	40	3,00	0,56	1,50	82,5
	Итого	540,0	22,5	26,9	39,8	552,6