

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов, обучающихся в 1 смену МКОУ «Карашинская ООШ»

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ "Карашинская ООШ"

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Цена
			Б	Ж	У		С	
116	Каша молочная пшеничная	200	6.00	8.00	29.00	220.00	21.00	13.56
266	Какао с молоком	200	4.00	5.00	18.00	123.00	2.00	15.32
231	Фрукты свежие	150	3.00	1.50	31.50	144.00	15.00	24.93
	Хлеб ржаной	10	1.00	0.00	3.00	26.00	0.00	0.67
3	Бутерброд с сыром	50	5.00	7.00	15.00	157.00	0.00	15.8
ИТОГО:			19.00	21.50	96.50	670.00	33	86.44

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Карашинская ООШ"

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Цена
			Б	Ж	У		С	
175	Гуляш из говядины	90	14.00	14.00	2.00	190.00	2.00	43.2
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.00	6.00	39.00	243.00		11.4
236	Компот из плодов свежих	200			28.00	114.00	4.00	4.99
	Хлеб пшеничный	30	2.00		14.00	80.00		1.82
	Хлеб ржаной	10	1.00		3.00	26.00		0.67
54	Овощи натуральные	40		2.00	1.00	5.00	2.00	6.86
ИТОГО:			26.00	22.00	87.00	658.00		69.

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Карашинская ООШ"

3 ДЕНЬ

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Цена
			Б	Ж	У		С	
116	Каша молочная ячневая	200	8.00	10.00	40.00	240.00	26.00	27
266	Какао с молоком	200	4.00	5.00	18.00	123.00	2.00	15.32
			14.23	1.91	0.28	75.00	0.28	
231	Яблоки	100			10.00	47.00	10.00	8.77
1	Бутерброд с маслом	35	2.00	4.00	15.00	115.00		6.04
	Хлеб ржаной	10	1.00		3.00	26.00		0.67
	Печенье	40	3.00	4.00	30.00	167.00	22.00	8.99
ИТОГО:			18.00	23.00	116.00	718.00		66.79

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Карашинская ООШ"

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны, мг	Цена
198	Курица, тушенная в соусе	90	14.00	17.00	7.00	168.00		18.4
91	Пюре картофельное	150	3.00	4.00	22.00	173.00	25.00	11.9
271	Сок фруктовый	200	1.00		20.00	104.00	8.00	19.7
	Хлеб пшеничный	30	2.00		14.00	80.00		1.82
	Хлеб ржаной	10.00	1.00		3.00	26.00		0.67
231	Фрукты свежие	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00	19.6
38	Салат из свеклы	60	3.00	4.00	6.00	56.00	5.00	3.58
	ИТОГО:		25.50	25.50	93.00	702.00		75.9

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Карашинская ООШ"

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Цена
			Б	Ж	У			
87	Суп молочный с крупой	250	7.00	7.00	7.00	182.00	5.00	21.18
266	Какао с молоком	200	4.00	5.00	18.00	123.00	2.00	15.32
143	Яйца вареные	40	5.00	5.00		63.00		8.4
231	Яблоки	100			10.00	47.00	10.00	8.77
	Хлеб ржаной	10	1.00		3.00	26.00		0.67
3	Бутерброд с сыром	50	5.00	7.00	15.00	157.00		15.8
	ИТОГО:		22.00	24.00	53.00	598.00		70.14

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Карашинская ООШ"

6 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Цена
			Б	Ж	У			
117	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	19.44
266	Какао с молоком	200	4.00	5.00	18.00	123.00	2.00	15.3
231	Яблоки	100			10.00	47.00	10.00	8.77
3	Бутерброд с сыром	50	5.00	7.00	15.00	157.00		15.8
	Хлеб ржаной	10	1.00		3.00	26.00		0.67
0,15	Пряник промышленного	40	1.00	25.00	12.00	187.00		6.22
	ИТОГО:		17	45	84	735		66.2

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Карашинская ООШ"

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Цена
			Б	Ж	У		С	
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.00	6.00	39.00	243.00		11
175	Гуляш из говядины	90	14.00	14.00	2.00	190.00	2.00	43.23
236	Компот из плодов свежих	200			28.00	114.00	4.00	4.99
	Хлеб пшеничный	30	2.00		14.00	80.00		1.82
	Хлеб ржаной	10	1.00		3.00	26.00		1
54	Овощи натуральные	60		4.00	2.00	7.00	3.00	10.28
Итого:			26.00	24.00	88.00	660.00		72.22



Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Карашинская ООШ"

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Цена
			Б	Ж	У		С	
137	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.00	9.00	30.00	213.00		8.91
168	Сосиска отварная	90	9.00	15.00	1.00	202.00		36.04
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1.00		31.00	130.00	1.00	15.14
	Хлеб пшеничный	30	2.00		14.00	80.00		1.82
	Хлеб ржаной	10	1.00		3.00	26.00		0.67
42	Салат из тертой моркови	60	1.00	3.00	4.00	47.00	1.00	3
	ИТОГО:		19.00	27.00	83.00	698.00		65.58

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Карашинская ООШ"

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны, мг	Цена
117	Каша молочная овсяная	150	5	6.00	24.00	172	16	13.56
261	Чай с сахаром	200			10.00	43.00	3.00	6
150	Сырники	100	16.00	13.00	18.00	247.00		34.65
231	Яблоки	100			10.00	47.00	10.00	8.77
	Хлеб пшеничный	30	2.00		14.00	80.00		2
	Хлеб ржаной	10	1.00		3.00	26.00		0.67
	ИТОГО:		24	19	79	615		65.65



Директор МКОУ «Карашинская ООШ»

Э.К.Ханмагомедов