

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 3 с. Астханка Ханкайского
муниципального округа Приморского края

Директор МАУ "Центр по организации детского питания"
Ханкайского муниципального округа Приморского края

Косар Е. Н.

подпись _____
расшифровка подписи _____
"09" января 2024 г.

"09" января 2024 г.

расшифровка подписи _____

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ (ПРИМЕННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ ОБСЛУЖИВАЕМЫХ МАУ "ЦЕНТР ПО ОРГАНИЗАЦИИ
ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 2024 г.г."**

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 1								
169	ЗАВТРАК	Рис отварной	200	4,92	4,76	51,42	243,12	18,6
83	ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	60	6,85	6,24	6,13	107,47	23,9
231	ЗАВТРАК	Соус красный основной	50	0,36	1,02	3,09	22,61	1,63
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	2,4
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,06	2,22
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			735	20,01	18,67	97,11	606,66	73,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			735	20,01	18,67	97,11	606,66	73,75
День 2								
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200/5	6,70	4,30	47,40	254,94	11,36
133	ЗАВТРАК	Тефтели мясные	50	9,52	7,46	5,45	127,05	29,73
227	ЗАВТРАК	Соус белый основной	50	0,85	1,84	2,01	25,11	3,14
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	2,4
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,06	2,22
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			725	24,95	20,25	91,33	640,56	73,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			725	24,95	20,25	91,33	640,56	73,85

День 3								
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,82	7,86	44,56	266,38	33,98
276	ЗАВТРАК	Кондитерские изделия (сдоба)	40	0,00	0,00	0,00	0,00	19
213	ЗАВТРАК	Яйцо отварное	60	6,63	6,01	0,37	81,95	23,46
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,06	2,22
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	20,35	20,27	69,33	528,39	103,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			700	20,35	20,27	69,33	528,39	103,66
День 4								
54	ЗАВТРАК	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,57	8,72
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	2,26	2,04	16,11	90,45	20,27
92	ЗАВТРАК	Гуляш(куриное филе)	30	10,76	2,06	1,83	68,71	38,33
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	2,4
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,06	2,22
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	21,06	10,77	54,75	395,19	96,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	21,06	10,77	54,75	395,19	96,94
День 5								
53	ЗАВТРАК	Икра кабачковая	50	1,00	4,50	4,30	61,00	14,4
120	ЗАВТРАК	Пельмени отварные с маслом сливочным	180	17,86	28,28	24,35	419,67	111,67
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	2,4
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,06	2,22
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	26,74	39,43	65,12	714,13	155,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			655	26,74	39,43	65,12	714,13	155,69
День 6								
204	ЗАВТРАК	Макаронные изделия с тертым сыром	180/12/5	15,95	12,44	44,60	354,64	50,85
1271	ЗАВТРАК	Сосиска отварная	50	0,77	1,35	0,47	16,68	41,15
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,06	2,22
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	22,62	20,19	69,47	551,38	119,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			630	22,62	20,19	69,47	551,38	119,22
День 7								
179	ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	200/5	7,76	7,18	40,56	253,34	25,42
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	5,67	4,02	12,08	103,22	19,18
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,06	2,22
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	19,33	17,6	77,04	536,62	71,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			640	19,33	17,6	77,04	536,62	71,82

День 8								
165	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,75	7,36	48,26	296,91	16,85
92	ЗАВТРАК	Гуляш(куриное филе)	30	10,76	2,06	1,83	68,71	38,33
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	2,4
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,06	2,22
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			635	29,39	16,07	86,56	599,08	84,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			635	29,39	16,07	86,56	599,08	84,80
День 9								
54	ЗАВТРАК	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,57	8,72
98	ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	220	10,85	17,25	18,79	276,21	65,49
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	2,4
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,06	2,22
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			665	18,89	23,92	55,6	512,24	103,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			665	18,89	23,92	55,6	512,24	103,83
День 10								
169	ЗАВТРАК	Рис отварной	200/5	4,98	7,94	51,62	268,62	23,66
210	ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	180	20,00	13,05	17,03	262,21	42,97
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	2,4
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,06	2,22
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			805	32,86	27,64	105,12	764,29	96,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			805	32,86	27,64	105,12	764,29	96,25
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			6815	236,2	214,81	771,43	5848,54	979,81
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			681,5	23,62	21,48	77,14	584,85	97,98
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				16,15	33,06	52,76		