СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 6 Ханкайского муниципального округа Приморского края

подпись расшифровка подписи

"09" 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

Косар Е. Н.

подпись расшифровка подписи

"09" января 2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ (ПРИМЕНОЕ) 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 соленный	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 соленный	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**		