

Согласовано

Директор МБОУ

*Евдокимовская О.И.*  
*А.В. Черный*  
*Ю.А. Беруков*

Утверждаю  
 Ип Черный А.В.



**Перспективное десятидневное меню горячего питания учащихся 1-4 классов в рамках реализации поручения президента РФ**

| №             | Наименование блюд                | Выход<br>В граммах | Сборник<br>Рецептур  | Энерг<br>Ценность<br>Ккал | Белки | Жиры   | Угле-<br>Воды |
|---------------|----------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|-------|--------|---------------|
| 1             | 2                                | 3                  | 5                    | 6                         | 7     | 8      | 9             |
| <b>1-день</b> |                                  |                    |                      |                           |       |        |               |
|               | <b>Завтрак</b>                   |                    |                      |                           |       |        |               |
| 1             | Суп лапша домашняя с курицей     | 1/300/25           | 549/2004<br>148/2004 | 158,9                     | 4,1   | 3,9    | 23,1          |
| 2             | Хлеб пшеничный в/с               | 1/100              | Пром.пр-ва           | 117                       | 3,8   | 0,3    | 20,7          |
| 3             | Сыр                              | 1/25               | Пром.пр-ва           | 100                       | 3,8   | 4,8    | 0             |
| 5             | Кофейный напиток на молоке       | 1/200              | 637                  | 134                       | 3     | 2      | 29            |
|               | Итого                            | 625                |                      | 509,9                     | 14,7  | 11     | 72,8          |
| <b>2-день</b> |                                  |                    |                      |                           |       |        |               |
|               | <b>Завтрак</b>                   |                    |                      |                           |       |        |               |
| 1             | Птица отварная с соусом паровым  | 1/50/30            | 487/2004<br>583/2004 | 244                       | 22,6  | 17     | 0             |
| 2             | Рис отварной                     | 1/150              | Табл4/2004           | 258                       | 22,6  | 17     | 0             |
| 3             | Зеленый горошек                  | 1/40               | пром.пр-ва           | 34                        | 1,92  | 0,12   | 3,96          |
| 4             | Хлеб пшеничный в/с               | 1/50               | Пром.пр-ва           | 117                       | 3,8   | 0,3    | 20,7          |
| 6             | Чай с сахаром                    | 1/200              | 686/2004             | 56                        | 0     | 0      | 14            |
|               | Итого                            | 520                |                      | 709                       | 50,92 | 34,42  | 38,66         |
| <b>3-день</b> |                                  |                    |                      |                           |       |        |               |
|               | <b>Завтрак</b>                   |                    |                      |                           |       |        |               |
| 1             | Суп картофельный с пшеном        | 350                | 136/1994             | 0,518                     | 6,440 | 10,080 | 108,000       |
| 2             | Хлеб пшеничный в/с               | 1/100              | Пром.пр-ва           | 117                       | 3,8   | 0,3    | 20,7          |
| 4             | Сыр                              | 1/25               | Пром.пр-ва           | 100                       | 3,8   | 4,8    | 0             |
| 5             | Компот из сухофруктов, с сахаром | 1/200              | 639/2004             | 132,6                     | 0,32  | 0      | 32,86         |
|               | Итого                            | 625                |                      | 350,118                   | 14,36 | 15,18  | 161,56        |
| <b>4-день</b> |                                  |                    |                      |                           |       |        |               |
|               | <b>Завтрак</b>                   |                    |                      |                           |       |        |               |
| 1             | Котлеты рубленые из птицы        | 1/80               | 498/2004             | 391,47                    | 25,04 | 26,62  | 12,97         |
| 2             | каша гречневая рассыпчатая       | 1/150              | 257/табл№4           | 368                       | 11    | 10     | 56            |
| 3             | Икра кабачковая                  | 1/40               | пром.пр-ва           | 62,8                      | 0,5   | 2      | 3,25          |
| 4             | Чай с сахаром                    | 1/200              | 686/2004             | 56                        | 0     | 0      | 14            |
| 5             | Хлеб пшеничный в/с               | 1/50               | Пром.пр-ва           | 117                       | 3,8   | 0,3    | 20,7          |
|               | Итого                            | 520                |                      | 995,27                    | 40,34 | 38,92  | 106,92        |
| <b>5-день</b> |                                  |                    |                      |                           |       |        |               |
|               | <b>Завтрак</b>                   |                    |                      |                           |       |        |               |
| 1             | Суп картофельный с пшеном        | 350                | 136/1994             | 0,518                     | 6,440 | 10,080 | 108,000       |
| 2             | Хлеб пшеничный в/с               | 1/100              | Пром.пр-ва           | 117                       | 3,8   | 0,3    | 20,7          |
| 3             | Сыр                              | 1/20               | Пром.пр-ва           | 80                        | 3,8   | 4,8    | 0             |
| 4             | Кофейный напиток на молоке       | 1/200              | 637                  | 134                       | 3     | 2      | 29            |
|               | Итого                            | 670                |                      | 331,518                   | 17,04 | 17,18  | 157,7         |

## Sheet1

## 6-день

|   | <i>Завтрак</i>                        |         |            |     |      |       |      |
|---|---------------------------------------|---------|------------|-----|------|-------|------|
| 1 | Каша рисовая вязкая молочная с маслом | 1/265/5 | 284/2008   | 269 | 6,3  | 7,09  | 44,8 |
| 2 | Хлеб высший сорт                      | 1/50    | пром.пр-ва | 117 | 3,8  | 0,3   | 20,7 |
| 3 | Кофейный напиток на молоке            | 1/200   | 637        | 134 | 3    | 2     | 29   |
| 5 | Сыр                                   | 1/20    | Пром.пр-ва | 80  | 3,8  | 4,8   | 0    |
|   | Итого                                 | 540     |            | 600 | 16,9 | 14,19 | 94,5 |

## 7-день

|   |                            |       |            |        |       |       |       |
|---|----------------------------|-------|------------|--------|-------|-------|-------|
| 1 | Котлеты рубленные из птицы | 1/80  | 498/2004   | 391,47 | 25,04 | 26,62 | 12,97 |
| 2 | Макароны отварные          | 1/150 | 516/2004   | 168,3  | 5,5   | 5,1   | 23,5  |
| 3 | Зеленый горошек            | 1/50  | пром.пр-ва | 34     | 1,92  | 0,12  | 3,96  |
| 4 | Хлеб высший сорт           | 1/50  | пром.пр-ва | 117    | 3,8   | 0,3   | 20,7  |
| 5 | Чай с сахаром              | 1/200 | 686/2004   | 56     | 0     | 0     | 14    |
|   | Итого                      | 530   |            | 766,77 | 36,26 | 32,14 | 75,13 |

## 8-день

|   | <i>Завтрак</i>               |            |                      |       |      |     |      |
|---|------------------------------|------------|----------------------|-------|------|-----|------|
| 1 | Суп лапша домашняя с курицей | 1/300/25   | 549/2004<br>148/2004 | 158,9 | 4,1  | 3,9 | 23,1 |
| 2 | Хлеб пшеничный в/с           | 1/100      | Пром.пр-ва           | 117   | 3,8  | 0,3 | 20,7 |
| 4 | Сыр                          | 1/20       | Пром.пр-ва           | 80    | 3,8  | 4,8 | 0    |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном      | 1/200/15/7 | 686/2004             | 56    | 0    | 0   | 14   |
|   | Итого                        | 620        |                      | 411,9 | 11,7 | 9   | 57,8 |

## 9-день

|   | <i>Завтрак</i>     |       |            |        |      |      |      |
|---|--------------------|-------|------------|--------|------|------|------|
| 1 | Котлеты рыбные     | 1/80  | 364/2008   | 185    | 14,8 | 5,4  | 15,5 |
| 2 | Картофель отварной | 1/130 | 518/2004   | 253,06 | 3,5  | 4,5  | 23,7 |
| 3 | Огурец соленый     | 1/40  | Пром.пр-ва | 20,2   | 0,6  | 0    | 1,3  |
| 4 | Хлеб пшеничный в/с | 1/50  | Пром.пр-ва | 117    | 3,8  | 0,3  | 20,7 |
| 5 | Чай с сахаром      | 1/200 | 686/2004   | 56     | 0    | 0    | 14   |
|   | Итого              | 500   |            | 631,26 | 22,7 | 10,2 | 75,2 |

## 10-день

|   | <i>Завтрак</i>     |          |            |       |      |      |      |
|---|--------------------|----------|------------|-------|------|------|------|
| 1 | Плов из птицы      | 1/150/50 | 492/2004   | 258   | 22,6 | 17   | 0    |
| 3 | Помидор соленый    | 1/50     | Пром.пр-ва | 20,2  | 0,6  | 0    | 1,3  |
| 3 | Хлеб пшеничный в/с | 1/50     | Пром.пр-ва | 117   | 3,8  | 0,3  | 20,7 |
| 5 | Чай с сахаром      | 1/200    | 686/2004   | 56    | 0    | 0    | 14   |
|   | Итого              | 500      |            | 451,2 | 27   | 17,3 | 36   |