

утверждено:  
 Инспектор отдела  
 (подпись) (подпись) (подпись)

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов ОО Улуг-Хемского кожууна  
 (7-11 лет)

№ Рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводн. ценность	
		г	г	г	г	Ккал.
5:465:48В1025:30	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-82с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>28,5</b>	<b>26,6</b>	<b>84,8</b>	<b>693,3</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками***	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>27,3</b>	<b>27,4</b>	<b>100,7</b>	<b>758,3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,85	0,1	2,9	15,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-5г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
Пром.	Сосиска сметанковая	90	9,7	24,1	0	257
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>31,55</b>	<b>41,1</b>	<b>93,1</b>	<b>867,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
Пром.	Конфеты	15	0,015	0	11,91	48,15
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-6р2020	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>30,215</b>	<b>14,4</b>	<b>130,01</b>	<b>769,85</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
Пром.	Фрукты (яблоки) **	150	0,5	0,5	16	33
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-21г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>34,9</b>	<b>16,3</b>	<b>126,7</b>	<b>755</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (Огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-5г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6

54-3соус-2020	Соус красный основной					
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>27,5</b>	<b>24,8</b>	<b>84,2</b>	<b>669,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
Пром.	Фрукты (бананы) **	120	1,8	0,6	25,2	115,2
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>26,4</b>	<b>21,8</b>	<b>109,4</b>	<b>740,1</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
	Голень запеченная в сметане					
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>21,3</b>	<b>14</b>	<b>108,2</b>	<b>642,5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-28з-2020	Конфеты	15	0,015	0	11,91	48,15
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-5р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,6	8,2	4,8	165,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>34,315</b>	<b>19</b>	<b>118,51</b>	<b>783,35</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
Пром.	Фрукты (яблоки) ***	150	0,5	0,5	16	33
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>38,6</b>	<b>32,7</b>	<b>94,9</b>	<b>790,1</b>