1-4 кл

СОГЛАСОВАНО:
Главный санитарный врач
гг.Харцызска, Зугрэса, Иловайска
на 2021 год
_____ Л.И.Голубева
«_____»_____202__ год

УТВЕРЖДАЮ:
ФЛП Вертелецкая ТВ
_____ Т.В.Вертелецкая
«_____»_____202__ год

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ на сентябрь-декабрь 2021 года

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

для организации питания обучающихся детей общеобразовательных учреждений

учащиеся 1-4 классов, имеющих право на льготное питание

по Зугрэсским средним школам №№ 9, 10, 17, Харцызским СШ №№ 1,3,4,5,7, Иловайским СШ №№ 13, 14, СШ № 18 пос. Троицко-Харцызск

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
1-4 кл	*1 ДЕНЬ*					
219	Сосиска отварная со сливочным маслом	50 / 5	5,700	16,800	33,800	174,000
164	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6,500	4,700	33,800	205,000
108/110/54	Овощи свежие или консервированные в зависимости от сезона	50	1,100		3,500	41,330
349	Чай с сахаром	200/15	0,100		15,000	60,000
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	ИТОГО:		15,600	21,700	101,000	553,330
1-4 кл	*2 ДЕНЬ*					
291	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	4,700	4,700	25,800	165,000
278	Курица отварная	40 / 4	8,400	6,560	0,480	94,400
349	Чай с сахаром	200/15	0,100		15,000	60,000
108/110/54	Овощи свежие или консервированные в зависимости от сезона	50	1,100		3,500	41,330
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	Хлеб ржаной	20	1,700	0,990	9,660	78,000
	ИТОГО:		18,200	12,450	69,340	511,730
1-4 кл	*3 ДЕНЬ*					
291	Каша рисовая со сливочным маслом	100/50	2,300	4,500	24,100	147,000
285	Котлета рубленная куриная с маслом	50	9,800	10,900	8,900	173,000
9	Сыр твердый порциями	9	2,100	2,700		33,300
329	Компот из сухофруктов	200	0,500		29,700	122,000
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	ИТОГО:		16,900	18,300	77,600	548,30
1-4 кл	*4 ДЕНЬ*					
296	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,000	4,900	22,000	161,0
195	Рыба жареная	50 / 3	9,730	7,900	2,900	114,0
349	Чай с сахаром	200/15	0,100		15,000	60,0
108/110/54	Икра кабачковая		0,280		3,460	14,9
			16,244			

	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73
	ИТОГО:		15,310	12,400	59,660	422,
1-4 кл	***5 ДЕНЬ***					
149	Каша жидкая манная с сахаром и сливочным маслом	200/10/10	6,400	11,700	43,000	303,000
278	Яйцо отварное	1	5,100	4,600	0,300	63,000
9	Сыр твердый порциями	15	3,500	4,500		55,500
349	Чай с сахаром	200/15	0,100		15,000	60,000
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	ИТОГО:		17,300	21,000	73,200	554,500
1-4 кл	***6 ДЕНЬ***					
164	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6,500	4,700	33,800	205,000
219	Сосиска отварная без сливочного масла	50	5,700	12,700		137,000
108/110/54	Овощи свежие или консервированные в зависимости от сезона	33,89	0,580		1,850	30,360
349	Чай с сахаром	200/15	0,100		15,000	60,000
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	Хлеб ржаной	20	1,130	0,660	6,440	52,000
	ИТОГО:		16,210	18,260	71,990	557,360
1-4 кл	***7 ДЕНЬ***					
291	Каша гречневая со сливочным маслом	150/5	4,600	5,500	23,700	165,000
285	Котлета рубленная куриная	50	9,800	10,900	8,900	173,000
362	Сок фруктовый	200	0,790		16,750	72,680
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	ИТОГО:		17,390	16,600	64,250	483,680
1-4 кл	***8 ДЕНЬ***					
283	Плов из курицы	100/50	13,400	11,300	28,200	270,000
54	Икра кабачковая	23,364	0,400	1,230	2,100	21,430
349	Чай с сахаром	200/15	0,100		15,000	60,000
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	ИТОГО:		16,100	12,730	60,200	424,430
	9 ДЕНЬ					
296	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,000	4,900	26,000	161,000
286	Биточки рубленные	50	9,600	6,100	7,100	122,000
349	Чай с сахаром	200/15	0,100		15,000	60,000
108/11054	Овощи свежие или консервированные в зависимости от сезона	50	0,860		2,730	44,790
	Хлеб пшеничный	45	3,330	0,300	22,550	110,500
	ИТОГО:		16,890	11,300	73,380	498,290
1-4 кл	***10 ДЕНЬ***					
291	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	7,400	5,000	41,100	241,000

229	Колбаса вареная высшего сорта жареная	50	6,900	19,800		206,000
329	Компот из сухофруктов	185	0,460		27,470	112,850
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	ИТОГО:		16,960	25,000	83,470	632,850
	Средняя калорийность за 10 дней		**16,69**	**16,97**	**73,41**	**518,74**