

СОГЛАСОВАНО:

Зам. Начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора,
по Калужской области в Боровском,
Жуковском, Малоярославецком, Тарусском районах

Л.А. Ермина

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Директора школы

Н.Г. Жукова

Примерное десятидневное меню (завтраки, обеды)
услуга по организации горячего питания учащихся.

Оказание услуг	Выход, г.	Б	Ж	У	Ккал
1 день					
	выход	Б	Ж	У	Ккал
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
Каша молочная	1/250	6,25	10,25	27,87	268
Булочка сдобная	1/50	4,3	2,6	27,2	152
Какао с молоком	1/200	4,9	5,0	32,5	190
Итого:					
обед					
Суп с макаронными изделиями	1/150	9,45	7,35	14,55	166,5
Жаркое по-домашнему	1/200	0,2	0	14	56
Чай с сахаром	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Хлеб белый	1/250	1,75	4,93	14,25	108
Итого:					512,45
2 день					
	выход	Б	Ж	У	Ккал
Помидоры порционно	1/50	0,75	-	10,5	29,5
Пюре картофельное	1/100	2,1	4,5	14,6	109
Котлета рыбная	1/50	6,5	4,4	7,6	98
Хлеб белый	1/250	1,75	4,93	14,25	108
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Итого:					
обед					
Борщ с капустой и картофелем	1/200	2,14	5,3	7,1	85,3
Птица тушеная в соусе	1/30/30	765/4,4	6/3,75	0,1/2,2	85,5/60
Гречка отварная с маслом	1/100	5,1	9,2	184,10	245
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Итого:					
3 день					
	выход	Б	Ж	У	Ккал
Огурец порционно	1/50	0,9	-	1,25	27
Каша гречневая с маслом	1/100	2,3	5,2	28,4	186
Тефтели из птицы с соусом	1/60/50	9,75	10,35	8,4	169
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	-	31,4	124
Итого:					
обед					
Суп крестьянский с крупой	1/250	12,96	4,48	49,84	149,60
Плов из курицы	1/150	11,4	9,75	27,15	247,5
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Итого:					

4 день	выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат витаминный	1/50	1,2	2,4	2,55	37,5
Макароньы отварные с маслом	1/100	2,3	5,2	28,4	186
Котлета рубленная куриная	1/50	5,11	0,93	3,0	42,48
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Итого:					
обед					
Рассольник ленинградский	1/200	2,2	3,24	14,47	97
Курица отварная	1/50	9,5	3,7	0,25	72,5
Картофельное пюре	1/100	2,1	4,5	14,6	109
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Итого:					
5 день	выход	Б	Ж	У	Ккал
Запеканка творожная со сметаной	1/100	15,0	13,3	13,7	239
Булочка сдобная	1/50	4,3	2,6	27,2	152
Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152
Фрукт					
Итого:					
обед					
Суп овощной	1/250	1,75	4,93	14,25	108
Сосиска отварная	1/40/25	9,3	6,8	9,2	136
Макароньы отварные с маслом	1/100	2,3	5,2	28,4	186
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Итого:					
6 день	выход	Б	Ж	У	Ккал
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
Каша молочная	1/250	6,25	10,25	27,87	268
Булочка сдобная	1/50	4,3	2,6	27,2	152
Какао с молоком	1/200	4,9	5,0	32,5	190
Итого:					
обед					
Суп с макаронными изделиями	1/250	2,1	4,2	10	86
Плов из курицы	1/150	11,4	9,75	27,15	247,5
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Итого:					
7 день	выход	Б	Ж	У	Ккал
Огурец порционно	1/50	0,9	-	1,25	27
Каша гречневая с маслом	1/100	2,3	5,2	28,4	186
Биточки рубленные куриные	1/50	9,5	8,3	6,3	111,5
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	-	31,4	124
Итого:					
обед					
Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,2	5,6	22,3	167
Рагу из курицы	1/150	9,5	7,3	14,5	166
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95

Итого:					
8 день					
	выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат из белокочанной капусты	1/50	0,7	2,5	4,4	44
Рис отварной с маслом	1/100	2,1	4,5	18,6	109
Тефтели из птицы с соусом	1/60/50	9,75	10,35	8,4	169
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Итого:					
обед					
Борщ с капустой и картофелем	1/200	2,14	5,3	7,1	85,3
Макароны отварные с маслом	1/100	5,1	9,2	184,10	245
Сосиска отварная	1/40	9,3	6,8	9,2	136
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Итого:					
9 день					
	выход	Б	Ж	У	Ккал
Помидоры порционно	1/50	0,75	-	10,5	29,5
Пюре картофельное	1/100	2,1	4,5	14,6	109
Котлета рубленая куриная	1/50	5,11	0,93	3,0	42,48
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Итого:					
обед					
Суп овощной	1/250	1,75	4,93	14,25	108
Птица тушеная в соусе	1/30/30	765/4,4	6/3,75	0,1/2,2	85,5/60
Гречка отварная с маслом	1/100	2,3	5,2	28,4	186
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Итого:					
10 день					
	выход	Б	Ж	У	Ккал
Макароны отварные с маслом	1/100	2,3	5,2	28,4	186
Сосиска отварная	1/60	6,6	14,4	1,0	164
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152
Фрукт					
Итого:					
обед					
Рассольник ленинградский	1/200	2,2	3,24	14,47	97
Рис отварной с маслом	1/100	2,1	4,5	18,6	109
Рыба припущенная	1/50	9,3	0,6	-	42
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
Хлеб белый	1/30	3,95	2,76	17,37	138,95
Итого:					