

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ с. Теликовка Духовницкого района
Саратовской области»

_____ / Е.В. Балтаева
/

/

10-ти дневное меню питания обучающихся

для питания детей от 7 до 12 лет

Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа с. Теликовка
Духовницкого района Саратовской области»

№ рецепту р	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Неделя:1 День 5: ПЯТНИЦА							
Завтрак							
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	14,36	4,2	7,6	30,2	206,4
15	Сыр порционный	15	7,9	3,45	4,45	0	54,5
14	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
209	Яйцо варёное	40	10	5,1	4,6	0,3	63
580	Чай с сахаром молоком	200	12	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Батон нарезной	30	3,84	1,95	0,6	13,8	69
		500,00	56,10	16,50	25,75	61,83	546,62
							23,26%
Обед							
88	Винегрет овощной	60	5,44	0,84	6,06	3,96	73,8
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	10	3,12	2,24	16	96,8
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/30	17,2	11,10	9,50	11,10	183,00
128	Картофельное пюре/картофель с молоком	200	14,10	3,1	5,4	20,3	141
631	Компот из свежих яблок	200	7	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2
		810	56,10	23,96	25,30	104,36	757,80
							32,25%
	Итого за день	1310,00		40,46	51,05	166,19	1304,42

Средняя масса порций, энергетическая ценность за 10 дней							
Завтрак	520		17,95	20,05	77,37	551,67	
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%							23%
Обед	786		27,06	25,92	111,79	791,86	
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%							34%
Средняя всего за день	1305,5		45,01	45,97	189,16	1343,53	
Распределение ЭЦ в завтрак, обед при норме 50-60%			58%	58%	56%		57%

•