

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ
 "Нововаршавская гимназия"

Е.Л. Булгакова
 « 11 » 2021 г.

МЕНЮ на 10 дней
горячий завтрак для учащихся 1-4 классов
МБОУ "Нововаршавская гимназия"

номер рецептуры	1-й день	химический состав				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
54-23-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-12м-2020	Плов с курицей	180	24,5	7,30	29,90	283,20
пром	вафли	38	1,10	1,30	29,40	133,00
пром	сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60
пром	хлеб пшеничный	30	2,3	0,20	14,80	70,30
	Итого за день	508	29,38	9,10	95,80	581,60
	2-й день					
54-10р-2020	Рыба тушеная с овощами	75	12,20	8,5	4,70	143,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80
пром.	булочка с кунжутом	40	3,10	1,00	21,40	106,40
54-25хн-2020	кисель из клюквы	210	0,1	0,0	14,7	59,70
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
	Итого за день	505	20,80	15,8	75,40	526,10
	3-й день					
п\ф	тефтели "Натуральные"	70	8,6	7	5	117,50
94-3соус-2020	соус красный основной	25	0,8	0,7	2,2	18,20
54-1г-2020	макаронные изделия отварные	150	5,30	5,50	32,80	202,00
пром	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
54-2хн-2020	компот из кураги	210	1,00	0,10	16,40	70,30
пром	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого за день	585	18,40	13,90	81,00	522,70
	4-й день					
54-8з-2020	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	180	18,00	17,40	15,50	290,60
пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
пром	мармелад фруктово-ягод.формовой	25	0,40	2,30	16,10	86,40
54-1гн-2020	чай без сахара	205	0,20	0,00	0,10	1,40
	Итого за день	500	21,90	26,00	52,30	530,20
	5-й день					
54-1к-2020	Каша молочная кукурузная	190	5,6	6,5	31,2	206,00
пром	слойка с повидлом	25	2,00	3,5	14,00	95,5
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,70	4,3	12,40	107,2
пром	йогурт 2,5%	95	3,20	2,4	5,2	55,2
	Итого за день	540	17,80	16,9	77,60	534,20

	6-й день					
пром.	колбаса молочная	60	7,00	13,70	0,10	151,70
54-3соус-2020	соус красный основной	20	0,70	0,5	1,80	14,6
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,9	35,90	238,9
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0	6,40	26,8
	Итого за день	560	19,20	21,5	66,50	537,30
	7-й день					
54-10м-2020	Капуста, тушенная с мясом	125	13,70	14,3	8,30	216,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	110	2,2	4,4	14,5	106,9
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,30
пром	зефир	40	0,30	0,00	31,90	129,30
54-1гн-2020	чай без сахара	200	0,20	0	0,1	1,4
	Итого за день	505	18,7	18,9	69,6	524,80
	8-й день					
54-1з-2020	сыр твердый в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,70
54-21к-2020	каша молочная рисовая	200	5,3	6,5	28,5	193,70
пром	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
54-2гн-2020	кофейный напиток с молоком	210	4,1	3,6	11,7	95,7
пром	банан	100	0	0	15	60
	Итого за день	560	16,30	16,2	70,00	491,40
	9-й день					
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	60	0,70	5,4	4	67,10
54-16м-2020	курица тушенная с морковью	90	12,7	5,7	4	118,10
54-11г-2020	картофельное пюре	150	3,06	6,06	19,47	145,80
пром	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,30
пром	пастила	30	0,2	0	24	96,60
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого за день	560	19,16	17,46	72,87	525,80
	10-й день					
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,60
54-1т-2020	запеканка творожная с джемом	135	23,1	14,4	22,5	312,60
пром	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
54-2гн-2020	чай с сахаром	210	0,2	0	6,7	28,2
пром	йогурт 2,5%	95	3,20	2,4	5,2	55,2
	Итого за день	510	33,58	21	49,50	522,90

Литература :

1. Азбука питания .Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А, Таргонская. М:Линка-ПРЕСС,2002-144с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания,разработанные ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" ,2020год