

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
"Нововаршавская гимназия"

Е.Л. Булгакова
«11» 2021 г.

МЕНЮ на 10 дней
горячий завтрак для учащихся 10-11 классов
МБОУ "Нововаршавская гимназия"

номер рецептуры	1-й день	химический состав				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
54-12м-2020	Плов с курицей	220	27,2	8,11	33,22	314,66
пром	вафли	45	1,30	1,54	34,82	157,50
54-2гн-2020	чай с сахаром	210	0,20	0	6,40	26,8
пром	хлеб пшеничный	30	2,3	0,20	14,80	70,30
	Итого за день	505	31,00	9,85	89,24	569,26
	2-й день					
54-8з-2020	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,33	8,13	7,73	108,66
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,00	19,33	17,22	322,88
пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
№360(753) 111 1999	Булочка домашняя	40	3,22	1,3	24,02	112,24
54-1гн-2020	чай с сахаром	210	0,20	0	6,40	26,8
	Итого за день	560	27,05	28,96	70,17	640,88
	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	200	7,06	7,33	43,73	269,33
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	печенье	30	2,76	6,92	26,08	124,74
	Итого за день	565	22,52	22,25	108,21	670,37
	4-й день					
54-1з-2020	каша молочная рисовая	210	5,83	7,15	31,35	213,07
	бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	8,40	11,20	15,30	169,20
пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
пром	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00
54-1гн-2020	чай с сахаром	200	0,19	0,00	6,60	25,90
	Итого за день	600	17,52	18,75	75,55	513,47
	5-й день					
54-10р-2020	Рыба тушеная с овощами	100	15,30	10,63	5,87	179,87
94-3соус-2020	соус красный основной	25	0,8	0,7	2,2	18,20
пром	картофельное пюре	200	4,00	8,0	25,45	173,64
пром	зефир	40	0,30	0,00	31,90	129,30
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
54-1гн-2020	чай с сахаром	210	0,20	0,00	6,70	28,20
	Итого за день	605	22,90	19,53	86,92	599,51

	6-й день					
пром.	колбаса молочная	80	9,33	18,27	0,13	202,27
54-3соус-2020	соус красный основной	20	0,70	0,5	1,80	14,6
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,5
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
№601 111 2008	Печенье	30	2,76	6,92	26,08	124,74
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0	6,40	26,8
	Итого за день	560	26,22	35,09	97,07	757,24
	7-й день					
54-10м-2020	Капуста, тушенная с мясом	150	16,44	17,16	9,96	260,28
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
№462/1008/111 1999	Пряник	44	2,54	2,01	33,24	159,8
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0	6,40	26,8
	Итого за день	534	23,68	23,77	78,9	624,04
	8-й день					
№759 111 2008 г.	Котлета мясная	75	10,72	8,0	7,52	179,36
54-1г-2020	макаронные изделия отварные	200	7,06	7,33	43,73	269,33
пром	вафли	45	1,30	1,54	34,82	157,50
54-2гн-2020	кофейный напиток с молоком	210	4,1	3,6	11,7	95,7
пром	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
	Итого за день	560	25,48	20,67	112,57	772,19
	9-й день					
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	80	0,93	7,2	5,33	89,47
54-16м-2020	курица тушенная	100	13,9	6,2	4,4	131,22
54-11г-2020	картофельное пюре	200	4,00	8,0	25,45	173,64
пром	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,30
пром	пастила	30	0,2	0	24	96,60
пром	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за день	640	22,33	21,80	94,18	647,83
	10-й день					
54-21к-2020	каша молочная пшеничная	220	5,3	6,5	28,5	193,70
пром	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0	6,40	26,8
№715 1998	Пирог с повидлом и посыпкой	60	7,08	2,63	41,81	219,07
	Итого за день	510	14,88	9,33	91,51	509,87

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