Утверждено
Директор школы _____ А.Г.Харламова

МКОУ М-Минусинской СОШ №7
имени Героя Советского Союза Н.И.Михайлова

Примерное 10-ти дневное меню для питания школьников
МКОУ М-Минусинской СОШ №7 имени Героя Советского Союза Н.И.Михайлова
(доготовочные)Возрастная категория : с 7 до 11 лет 2022г.

№ рецепт , сборник	Прием пищи , Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества										
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал							
День 1	**Горячий завтрак**												
№413-2004г Лапшина	биточки	0,8	8,32	16,00	0,64	195,2							
№508-2004г Лапшина	Макаронные изделия отварные	150	8,73	2,30	0,95	157,47							
	Соус красный												
№707-2004г Лапшина	снежок	200	12,00	3,06	13,00	136,00							
	конфета	80	4,6	3,9	35,2	213,3							
	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	54,8							
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,8							
День2	**Горячий завтрак**												
б/н	Борщ консервирован, со сметаной	250/10	1,48	5,48	9,01	91,48							
№685-2004г Лапшина В.Т.	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28							
445,1100 рецептур блюд	Печенье сахарное	80	4,60	3,90	35,20	213,3							
	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	54,8							
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,8							
День 3	**Горячий завтрак**												
№311-2004г	Каша пшенная с	200	5,07	7,82	19,40	161,25							

Лапшина	маслом и сахаром													
	Сыр полутвердый	15	5	5,4	0	68,8								
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1								
№707-2004г Лапшина	Чай с сахаром и лимоном	200	12,00	3,06	13,00	49,28								
	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	54,8								
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,8								
День 4	**Горячий завтрак**													
б/н	щи консервированн, со сметаной	250/10	1,88	7,08	13,39	114,85								
№707-2004г	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00								
	Вафли													
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	54,8								
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	12,75	51,8								
День 5	**Горячий завтрак**													
№492-2004г Лапшина	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,37	5,17	44,01	232,07								
	Тефтели п/ф	25	3,00	5,50	0,30	110,66								
	Соус красный													
	джем													
	Печенье сахарное	80	4,60	3,90	35,20	213,3								
№648-2004г Лапшина	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	11,14	81,34								
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	54,8								
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	12,75	51,8								
6 день	**Горячий завтрак**													
№44-2004г КоньИ.Я.,Мосов	Суп рыбный из консервов	250	4,80	3,80	8,50	86,50								
	пряник	80	4,60	3,90	35,20	213,3								
№707-2004г Лапшина	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28								
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	54,8								
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	12,75	51,8								

День 7	**Горячий завтрак**													
№50-2004г Лапшина	Салат с зеленым горошком	100				98,82								
б/н	котлеты п/ф	100	9,74	12,14	15,60	195,2								
№516-2004г Лапшина	Бобовые отварные	180	16,56	1,62	28,62	180,00								
№707-2004г Лапшина	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28								
	Конфета шоколадная	80	4,6	3,9	35,2	213,3								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	54,8								
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	51,8								
День 8	**Горячий завтрак**													
б/н	Рассольник консервированный, со сметаной	250/10	1,88	7,08	13,39	99,88								
	Сдоба с повидлом													
№707-2004 Лапшина	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28								
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	54,8								
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	12,75	51,8								
9 день	**Горячий завтрак**													
№139-2004г Лапшина	Суп картофельный с бобовыми	250	5,13	5,35	16,13	106,6								
№ 639-2004г Лапшина	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44								
	пряник	80	4,60	3,90	35,20	213,3								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	54,8								
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	51,8								
День 10	**горячий завтрак**													
№520 - 2004гЛапшина	Картофельное пюре	150	4,3	3,88	25	162,53								
	Рыба отварная	180				232,07								
№№50 -2004г Лапшина	Салат из свеклы с сыром	100	1,07	5,3	12,18	98,82								
№692 -2004г Лапшина	Кофейный напиток с сахаром	200	3,12	2,66	14,18	93,34								

	Конфета	80	4,6	3,9	35,2	213,3							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	54,8							
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	51,8							