

Согласовано
 Начальник территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора по
 Астраханской области в Камызякском
 и Приволжском районах
 Ф.Б.Габбасов
 « 03 » сентября 20 19 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ «Камызякская
 ООШ №2»:

« 03 » сентября 20 19 г.

Примерное десятидневное меню горячего питания учащихся начальных классов МБОУ «Камызякская ООШ №2»

I день

Завтрак	Выход: гр.	Расход на 1 порцию: на 1 чел. в гр.	Расход на 1 порцию в граммах	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
Каша рисовая или манная или «Дружба» или пшено или геркулесовая на молоке с маслом и сахаром	200/20/20	Крупа рисовая	44,4	3,1	0,44	31,97	146,5
		Молоко	100	2,8	3,2	4,7	59,0
		Соль	2	-	-	-	-
		Сахар	20	-	-	20,0	80,0
		Масло сл.	20	0,2	14,50	0,28	132,4
Бутерброд с сыром	20/30	Хлеб пш.	30	2,01	0,21	15,09	72,0
		Сыр	21	4,73	5,67	0	69,3
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	0,44	-	10,19	38,3
		Сахар	20	-	-	19,96	79,6

II день

Завтрак	Выход: гр.	Расход на 1 порцию: на 1 чел. в гр.	Расход на 1 порцию в граммах	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
Сосиска в соусе	40/50		40	3,92	4,76	1,76	67
Макаронны отварные	150	Макаронные изделия	52,5	5,46	0,58	36,59	174,3
		Масло слив.	10	0,1	7,25	0,14	66,2
		Соль	2	-	-	-	-
Салат из	50		50	0,70	0,13	3,68	14,7

свежей капусты	50						
Хлеб	40	Хлеб пшен.	40	4,69	0,49	35,21	
Чай с сахаром и лимоном	200	Чай	1	0,2	0,06	0,42	
		Сахар	15	-	-	14,97	
		Лимон	7	-	-	-	

III день

Завтрак	Выход: гр.	Расход на 1 порцию: на 1 чел. в гр.	Расход на 1 порцию в граммах	Химический состав			К
				Б	Ж	У	
Картофельное пюре с соусом	150/50	Картофель	232,4	3,34	0,66	30,63	13
		Соль	2	-	-	-	
		Масло слив.	7,1	0,05	5,08	0,09	46
Салат из свеклы	50		50	0,70	0,13	3,68	14
Хлеб	40	Хлеб пшен.	40	4,69	0,49	35,21	16
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	0,44	-	10,19	38
		Сахар	20	-	-	19,96	79

IV день

Завтрак	Выход: гр.	Расход на 1 порцию: на 1 чел. в гр.	Расход на 1 порцию в граммах	Химический состав			Кал
				Б	Ж	У	
Каша «Дружба» или рисовая или манная или пшено или геркулесовая на молоке с маслом и сахаром	200/20/20	Крупа рисовая	22,2	1,55	0,22	15,99	73,2
		Пшено	25	2,87	0,33	16,63	87
		Молоко	100	2,8	3,2	4,7	59,0
		Соль	2	-	-	-	-
		Сахар	20	-	-	20,0	80,0
		Масло сл.	20	0,2	14,50	0,28	132,4
Коржик							
Чай с сахаром и лимоном	200	Чай	1	0,2	0,06	0,42	2,6
		Сахар	15	-	-	14,97	59,7
		Лимон	7	-	-	-	-

V день

Завтрак	Выход: гр.	Расход на 1 порцию: на 1 чел. в гр.	Расход на 1 порцию в граммах	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
Котлеты из говядины	50/50	Говядина	50	6,97	6,0	-	81,87
		Хлеб пшен.	9,0	0,6	0,06	4,5	21,6
		Вода	12	-	-	-	-
		Сухари панир.	5	0,3	0,04	2,5	9,7
		Масло раст.	3	-	2,99	-	26,97
Гречка отварная или макароны или рис	150	Крупа	70	6,65	1,61	46,98	230,3
		Соль	2	-	-	-	-
		Масло сливочн.	10	0,1	7,25	0,14	66,2
Хлеб	40	Хлеб пшен.	40	4,69	0,49	35,21	168
Чай с сахаром и лимоном	200	Чай	1	0,2	0,06	0,42	2,6
		Сахар	15	-	-	14,97	59,7
		Лимон	7	-	-	-	-

VI день

Завтрак	Выход: гр.	Расход на 1 порцию: на 1 чел. в гр.	Расход на 1 порцию в граммах	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
Суп картофельн ый с горохом	250	Горох	20,3	4,14	0,41	12,3	59,7
		Картофель	83,4	1,2	0,24	10,99	47,2
		Морковь	10	0,1	0,01	0,76	2,7
		Лук	10	0,12	-	0,89	3,4
		Масло раст.	5	-	4,99	-	44,95
		Соль	2	-	-	-	-
Хлеб	40	Хлеб пшен.	40	4,69	0,49	35,21	168
Пирог «Союзный»	50						
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	0,44	-	10,19	38,3
		Сахар	20	-	-	19,96	79,6

VII день

Завтрак	Выход: гр.	Расход на 1 порцию: на 1 чел. в гр.	Расход на 1 порцию в граммах	Химический состав			Калор
				Б	Ж	У	
Каша рисовая или манная или «Дружба» или пшено или геркулесовая на молоке с маслом и сахаром	200/20/20	Крупа манная	50,5	5,71	0,55	37,57	182,0
		Молоко	100	2,8	3,2	4,7	59,0
		Соль	2	-	-	-	-
		Сахар	20	-	-	20,0	80,0
		Масло сл.	20	0,2	14,50	0,28	132,4
Бутерброд с отварной колбасой	20/30	Хлеб	30	2,01	0,21	15,09	72,0
		Колбаса	31	3,5	6,5	0,4	74,4
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	0,44	-	10,19	38,3
		Сахар	20	-	-	19,96	79,6

VIII день

Завтрак	Выход: гр.	Расход на 1 порцию: на 1 чел. в гр.	Расход на 1 порцию в граммах	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
Плов из говядины	125	Говядина	53,5	7,46	6,42	-	87,6
		Морковь	13,0	0,14	0,01	0,99	3,6
		Крупа рисовая	34	2,38	0,34	24,41	112
		Лук репчатый	6	0,07	-	0,54	2,1
		Масло раст.	5	-	4,99	-	44,95
Хлеб	40	Хлеб пшен.	40	4,69	0,49	35,21	168
Чай с сахаром и лимоном	200	Чай	1	0,2	0,06	0,42	2,6
		Сахар	15	-	-	14,97	59,7
		Лимон	7	-	-	-	-

IX день

Завтрак	Выход: гр.	Расход на 1 порцию: на 1 чел. в гр.	Расход на 1 порцию в граммах	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
Сосиска в соусе	40/50		40	3,92	4,76	1,76	67
Рис	150	Крупа рисовая	52,5	3,68	0,53	37,70	173,0
		Соль	2	-	-	-	-
		Масло слив.	10	0,1	7,25	0,14	66,2
Хлеб	40	Хлеб пшен.	40	4,69	0,49	35,21	168
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	0,44	-	10,19	38,3
		Сахар	20	-	-	19,96	79,6

X день

Завтрак	Выход: гр.	Расход на 1 порцию: на 1 чел. в гр.	Расход на 1 порцию в граммах	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
Каша геркулесовая на молоке с маслом и сахаром	200/20/20	Хлопья овсяные	44,4	4,88	2,66	22,24	135,42
		Молоко 3,2%	100	2,8	3,2	4,7	59,0
		Соль	2	-	-	-	-
		Сахар	20	-	-	20,0	80,0
		Масло сл.	20	0,2	14,50	0,28	132,4
Бутерброд с маслом	20/30	Хлеб пшен.	30	2,01	0,21	15,09	72,0
		Масло	20	0,2	14,5	0,28	132,4
Пирог с сухофруктами	50						
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	0,44	-	10,19	38,3
		Сахар	20	-	-	19,96	79,6

