

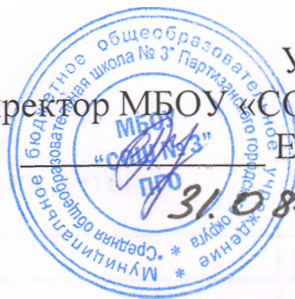
Согласовано

Генеральный директор ООО
«ТОМЭЙ»

31.08.2020



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ « № 3»
Е.В Юрьева



**Примерное десятидневное меню
для льготной категории детей
(5-11 классы)**

2020-2021 учебный год

Сборн.	Тех.кар.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
рец.			блюд												
Год															
		Первая неделя													
		Первый день													
		Завтрак													
2006	№ 93	Суп вермишелевый молочный	200	7,63	7,46	40,6	253,56	199	25,75	164	0,43	0,052	0,0825	1,6	0,63
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,85	67,8	11,4	9,9	0,11	0,37		0,069		0,66
2006	№ 12	Горячий бутерб.с колб , сыр.,маслом	20/30/10/6	9,896	11,466	11,9	206,32	136,2	10	94,55	0,5	0,029	0,07	0,336	0,48
2004	№ 196	Чай с сахаром и лимоном	200	0,245		15,22	58,74	2,3	0,6	1,1	0,075		0,002	2	0,3
				20,051	19,196	82,57	586,42	348,9	46,25	259,76	1,375	0,081	0,2235	3,936	2,07
		Второй день													
		Завтрак													
2004	№ 5	Икра кабачковая	40	0,9	3,6	4,77	46,47	16,4	14	26,8	0,13		0,04	2,8	
2007	№ 304	Плов с курицей	230	12,88	14,8	19,13	280,23	116,3	28,8	160,87	0,9	0,13	0,07	3,7	1,38
2004	№ 211	Кисель	200	0,02		14,38	111	0,2			0,05				
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
		Мармелад	35	2,39	0,05	19,53	60,12	3,4	1,6	1,4	0,035				
				19,99	18,9	82,64	610,82	155,3	60,9	263,07	2,035	0,13	0,225	6,5	2,48
		Третий день													
		Завтрак													
2006	№ 420	Суфле творожное с джемом	150/20	12,24	10,77	39,61	326,33	171,2	28,61	336,05	0,81	0,16	0,056	1,23	0,31
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 46	Масло слив.	6	0,078	4,35	0,054	39,66	1,44	0,18	1,2	0,012	0,024	0,0006		0,072

2005	№ 397	Какао с молоком	200	3,77	3,9	15,8	110,32	122	17,6	122	0,6	0,002	0,034	1	0,06
				19,888	19,47	80,294	589,31	313,7	62,89	533,25	2,342	0,186	0,2056	2,23	1,542
		Четвертый день													
		Завтрак													
2005	№ 13	Салат с морской капусты	60	1,76	4,08	2,04	58,91	16,13	56,06	20,988	5,112	0,049	0,018	1,44	
2008	№ 21	Картофельное пюре	150	3,11	4,28	35,25	183,25	53,5	41,15	121	1,48	0,026	0,209	32	0,13
2004	№174	Биточек рыбный в соусе	80/30	10,76	10,2	6,2	156,98	68,07	44,12	52,13	2,64	0,008	2,17	0,06	2,6
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				19,63	19,01	83,36	569,33	161,9	162,2	276,37	11,02	0,083	2,513	33,6	3,83
		Пятый день													
		Завтрак													
2007	№ 247	Макароны отварные с сыром	150/10	9,619	7,355	33,017	221,4	215,1	9,95	103,25	0,67	0,141	0,055	0,28	0,295
2004	№ 155	Тефтеля куриная	60	6,408	11,26	7,36	169,18	75,52	21,23	163,8	0,878	0	0,328	1,54	4,082
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2004	№ 196	Чай с сахаром и лимоном	200	0,245		15,22	58,74	2,3	0,6	1,1	0,075		0,002	2	0,3
				20,072	19,065	80,427	562,32	311,9	48,28	342,15	2,543	0,141	0,5	3,82	5,777
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
		Первый день													
		Завтрак													
2006	№ 526	Пудинг творожный с кураг.	150	10,15	9,04	24,34	243,57	188,5	34,45	333,9	1,295	0,15	0,063	1	0,4
2006	№ 15	Соус шоколадный	50	2,27	2,626	17,665	104,03	52,32	8,39	117,94	0,398	0,028	0,108	0,4	0,114
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 46	Масло слив.	6	0,078	4,35	0,054	39,66	1,44	0,18	1,2	0,012	0,024	0,0006		0,072
2005	№ 397	Какао с молоком	200	3,77	3,9	15,8	110,32	122	17,6	122	0,6	0,002	0,034	1	0,06

				20,068	20,366	82,689	610,58	383,3	77,12	649,04	3,225	0,204	0,3206	2,4	1,746
		Второй день													
		Завтрак													
2006	№ 149	Свекла отварная с маслом	60	1,02	5	6,48	73,75	22,2	25,8	25,8	0,84		0,012	6	
2008	№ 21	Картофельное пюре	150	3,11	4,28	35,25	183,25	53,5	41,15	121	1,48	0,026	0,209	32	0,13
2005	№ 90	Печень по строгановски	80/50	11,612	9,91	5,38	177,01	105,1	13,55	287,36	0,502	0,1	0,075	8,1	0,66
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				19,742	19,64	86,98	604,2	205,1	101,4	516,41	4,607	0,126	0,412	46,2	1,89
		Третий день													
		Завтрак													
2006	№ 54	Рис отварн.	150	4,2	6,36	30,08	188,75	114,4	22,6	158,2	1,08	0,101	0,068		1
2008	№ 69	Котлета рыбная "Нежность"	80	10,09	9,14	6,11	189,66	106,7	17,88	124,47	0,245	0,024	0,086	4,1	0,214
2006	№ 348	Соус томатный	50	0,85	3,04	6,19	47,75	14,3	8,76	19,8	0,38		0,028	3,3	6,3
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,85	67,8	11,4	9,9	0,11	0,37		0,069		0,66
2004	№ 196	Чай с сахаром и лимоном	200	0,245		15,22	58,74	2,3	0,6	1,1	0,075		0,002	2	0,3
2006	№ 52	Бутерброд с сыром	20//10	1,79	0,45	9,9	48,81	19,9	6,6	5,51	0,25		0,05	0,028	0,44
				19,455	19,26	82,35	601,51	269	66,34	309,19	2,4	0,125	0,303	9,428	8,914
		Четвертый день													
		Завтрак													
2006	№ 19	Макароны отвар.	150	5,239	3,625	24,897	173,3	201,1	8,95	100,85	0,67	0,112	0,09		0,245
2004	№ 24	Сосиска отв. с соусом.	60/50	9,75	8,03	15,2	186,2	17,4	19	96,6	0,62	0,05			
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 46	Масло слив.	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0

