

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Саринская ООШ"

Т. А. Щербакова

Приказ № 24-О от 1.09.2021 г.

**10-ти дневное меню для организации питания детей 7 - 11 лет  
в МБОУ "Саринская ООШ" Кувандыкского городского округа**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	8,7	28,1	216
54-13з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	22,4	95,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,4</b>	<b>17,6</b>	<b>68,8</b>	<b>488,2</b>
<b>ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-22м-2020	Котлета из курицы	80	15,7	5,2	13,1	162,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,6</b>	<b>13,1</b>	<b>80,2</b>	<b>546,1</b>
<b>СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	28,8	265,8
54-2хн-2020	Сок фруктовый с мякотью	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,7	0,1	7,8	35
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,8</b>	<b>12,3</b>	<b>66,1</b>	<b>437,7</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-10к-2020	Каша молочная "Дружба"	180	7,5	10,9	34,3	266,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	22,4	95,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,6</b>	<b>19,5</b>	<b>71,5</b>	<b>513,9</b>
<b>ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,2
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>33,7</b>	<b>18,2</b>	<b>68,9</b>	<b>573,9</b>