



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Куйбышевской
СОШ им. А.А. Гречко

Е.А. Кучина
Е.А. Кучина

СОГЛАСОВАНО:

начальник территориального управления
Роспотребнадзора по Ростовской области
в г. Таганроге, Неклиновском,
М.Курганском и Куйбышевском районах

_____ С.А. Мусиенко

*Примерное десятидневное меню
Новиковского филиала МБОУ Куйбышевской СОШ
им. А.А. Гречко
на 2020 – 2021 учебный год.*

Примерное меню разработано по « Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Авт. –сост. А.И.Здобнов, В.А.Циганенко, М.И.Пересичный,- К.А.С.К., 2005. М.П. Мозилевского и В.А.Тутельяна- М.ДеЛи принят,2010.Под редакц. В.Т. Лапиной- М.Хлебпродинформ,2004

ЗАВТРАК Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник

ЗАВТРАК

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 304	Плов	150	25,38	21,25	44,61	471,25
	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
№ 943	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,3	61,62
№41	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	ИТОГО	480				

1 неделя вторник

ЗАВТРАК

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 688	Макаронные изделия отварные	200	5,52	8,2	24,5	200
№ 42	Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
№ 868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,38	139,8
№13	Салат из свежих огурцов	70	0,6	0	1,85	10,4
	ИТОГО	610				

1 неделя среда

ЗАВТРАК

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 208	Суп картофельный с макаронами	200	2,69	2,84	17,14	104,75
№ 943	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,1	15,3	61,62
	Булочка	0,05	2,4	2	16,2	75
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	ИТОГО	507				

1 неделя четверг

ЗАВТРАК

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 608	Котлета духовая	115	15,55	11,55	15,70	228,75
№694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
№13	Салат из свежих огурцов	70	0,6	0	1,85	10,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
№41	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
№ 951	Кофейный напиток со гущеным молоком	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	ИТОГО	695				

1 неделя пятница

ЗАВТРАК

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 543	Рагу овощное	150	5	6,78		161,20
№ 42	Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
№41	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
№ 943	Чай с сахаром	200	0,20		14	28
	ИТОГО	490				

2 неделя понедельник

ЗАВТРАК

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
№694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
№ 42	Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,3	20,7
№ 951	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	ИТОГО	590				

2 неделя вторник

ЗАВТРАК

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 304	Плов	150	25,38	21,25	44,61	471,25
	Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
№ 943	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,1	15,3	61,62
№41	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	ИТОГО	492				

2 неделя среда

ЗАВТРАК

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	8,2	24,5	200
№ 608	Котлета духовая	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
№ 868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
	ИТОГО	530				

2 неделя четверг

ЗАВТРАК

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порции, Г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 692	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
№ 244	Рыба с овощами	100/50	7,65	1,01	3,18	52,50
№13	Салат из свежих огурцов	70	0,6	0	1,85	10,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
№41	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
№ 943	Чай с сахаром	200	0,20		14	28
	ИТОГО	605				

2 неделя пятница

ЗАВТРАК

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порции, Г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 679	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,71
№301	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,25
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
№ 943	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,3	61,62
	ИТОГО	500				