

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
Кантемировская основная общеобразовательная
школа Кантемировского муниципального
района Воронежской области

_____ А.А.Калашников

**Примерное
10-дневное меню бесплатного горячего
питания для учащихся 1-4 классов на 2020-
2021 учебный год**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	цена
1 день								
Завтрак понедельник								
1	Каша гречневая молочная	200гр	9,1	4,5	27,1	266,6		15,19
2	Хлеб	30 гр	0,69	0,12	12,96	55,8		1,64
3	Масло сливочное	10 гр	0,01	8,3	0,06	77		5,64
4	Чай	200 гр	0,2	0	15	58		1,42
5	Сыр (Российский и др)	15 гр	2,53	2,53	3,2	40		8,55
6	яблоко	100 гр						10
	Итого:		12,53	15,45	58,32	497,4		42,44

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	цена
2 день								
Завтрак вторник								
1	Омлет натуральный	140 гр	14,0	5,44	26,6	253		25,62
2	Зеленый горошек отварной консервированный	25 гр	0,75	0,98	1,58	18		3
3	Хлеб	30 гр	0,69	0,12	12,96	55,8		1,64
4	Масло сливочное	10 гр	0,01	8,3	0,06	77		5,64
5	Кофейный напиток	200 гр	2,5	3	18,7	152		7
6	банан	120 гр						8,4
	Итого:		17,95	17,84	59,9	555,8		51,30

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	цена
3 день								
Завтрак среда								
1	Рыба припущенная (филе хек или треска)	80 гр	15,2	4,48	0	104		46,87
2	Картофельное пюре	150 гр	3,08	3,25	19,5	140		8,90
3	Чай с лимоном	200 гр	0,3	0	15,2	60		2,62
4	Хлеб	30 гр	0,69	0,12	12,96	55,8		1,64
5	Масло сливочное	10 гр	0,01	8,3	0,06	77		5,64
6	яблоко	100 гр						10
	Итого:		19,28	16,15	47,72	436,8		75,67

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	цена
4 день								
Завтрак четверг								
1	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	9,44	4,55	33,3	312		58,45
2	Хлеб	30 гр	0,69	0,12	12,96	55,8		1,64
3	Масло сливочное	10 гр	0,01	8,3	0,06	77		5,64
4	Какао с молоком	200 гр	4,9	3	22,5	190		9,19
5	банан	120 гр						8,4
	Итого:		15,04	15,97	68,82	634,8		83,32

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	цена
5 день								
Завтрак пятница								
1	Макаронные изделия с тертым сыром	180 гр	11,04	5,24	31,7	339,6		20,49
2	Хлеб	30 гр	0,69	0,12	12,96	55,8		1,64
3	Масло сливочное	10 гр	0,01	8,3	0,06	77		5,64
4	Чай	200 гр	0,2	0	15	58		1,42
5	банан	120 гр						8,4
	Итого:		11,94	13,66	59,72	530,4		37,59

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	цена
6 день								
Завтрак понедельник								
1	Каша пшеничная молочная	200 гр	5,8	4,1	31,8	240		15,79
2	Хлеб	30 гр	0,69	0,12	12,96	55,8		1,64
3	Масло сливочное	10 гр	0,01	8,3	0,06	77		5,64
4	Чай фруктовый	200 гр	0,54	0,22	15,72	67,02		4,52
5	Сыр (Российский и др)	15 гр	2,53	2,53	3,2	40		8,55
6	яблоко	100 гр						10
	Итого:		9,57	15,27	63,74	479,82		46,14

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	цена
7 день								
Завтрак вторник								
1	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15	7,6	4	33,8	166		9,61
2	Хлеб	30 гр	0,69	0,12	12,96	55,8		1,64
3	Масло сливочное	10 гр	0,01	8,3	0,06	77		5,64
4	Какао с молоком	200 гр	4,9	3	22,5	190		9,19
5	банан	120 гр						8,4
	Итого:		13,2	15,42	69,32	488,8		34,48
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	цена
8 день								
Завтрак среда								
1	Каша овсяная молочная	200	7,8	5,2	23	255,5		14,29
2	Сыр (Российский и др)	15 гр	2,53	2,53	3,2	40		8,55
3	Хлеб	30 гр	0,69	0,12	12,96	55,8		1,64
4	Масло сливочное	10 гр	0,01	8,3	0,06	77		5,64
5	Чай	200 гр	0,2	0	15	58		1,42
6	яблоко	100 гр						10
	Итого:		11,23	16,15	54,22	486,3		41,54

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	цена
9 день								
Завтрак четверг								
1	Пудинг творожный с изюмом подлива фруктовая	200/15	14,6	7,3	27,1	312		61,28
2	Хлеб	30 гр	0,69	0,12	12,96	55,8		1,64
4	Кофейный напиток	200 гр	2,5	3	18,7	152		6,99
5	банан	120 гр						8,4
	Итого:		17,79	10,42	58,76	519,8		78,20
10 день								
Завтрак пятница								
1	Биточки (мясо или птица)	80 гр	14,48	4,44	7,12	154,4		21,02
2	Макаронные изделия	150 гр	5,1	3,15	24,2	244,5		7,74
2	Хлеб	30 гр	0,69	0,12	12,96	55,8		1,64
3	Масло сливочное	10 гр	0,01	8,3	0,06	77		5,64
4	Чай с лимоном	200 гр	0,3	0	15,2	60		2,61
5	яблоко	100 гр						10
	Итого:		20,58	16,01	59,54	591,7		48,65