

Согласовано
Директор образовательного учреждения
№ _____ г. Благовещенска

Утверждаю

Директор МКФЖШП
Хименко М.Ю.



Примерное 10-и дневное комплексное меню школьника

7-11 лет, из расчета стоимости 50-00 руб. на учащегося (с 14.10.19г)

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход
1	536(1) 688(1) 944(1)	Сосиска отварная Макароны отварные Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Б-10,8г; Ж-13,35г; У-53,9г; Эн.цен.-368,25Ккал; В1-0,14мг; С-2,9мг; А-0мг; Е-0,95мг; Са-33,1мг; Р-117,8мг; Mg-21,7мг; Fe-2,53мг.	1шт 1/100 200/7 1/25
2	438(1) 169(2) 943(1)	Масло сливочное Омлет натуральный Булочка «Дорожная» Чай с сахаром Б-16,7г; Ж-37,13г; У-43,7г; Эн.цен.-572Ккал; В1-0,13мг; С-0,55мг; А-0,31мг; Е-1,25мг; Са-115,4мг; Р-261мг; Mg-29,1мг; Fe-3,98мг.	1/10 1/130 1/50 1/200
3	608(1) 682(1) ТТК	Огурец свежий Котлета из говядины Рис отварной Чай из шиповника Хлеб пшеничный Б-11,8г; Ж-8,95г; У-63,6г; Эн.цен.-374,3Ккал; В1-0,1мг; С-21,8мг; А-0,04мг; Е-1,41мг; Са-28,3мг; Р-139мг; Mg-23,4мг; Fe-1,9мг.	1/20 1/50 1/100 1/200 1/25
4	590(1) 943(1)	Жаркое с куриным филе Чай с сахаром Хлеб пшеничный Б-13,21г; Ж-3,3г; У-49,5г; Эн.цен.-269,6Ккал; В1-0,21мг; С-26,7мг; А-0,13мг; Е-3,2мг; Са-29,8мг; Р-166,4мг; Mg-73мг; Fe-2,89мг.	40/150 1/200 1/25
5	206(3) 679(1) 867(1)	Помидор св. порциями Котлета из куриного филе Каша гречневая рассыпчатая Компот из кураги Хлеб пшеничный Б-16,7г; Ж-7,9г; У-68,4г; Эн.цен.-401,6Ккал; В1-0,25мг; С-5,0мг; А-0,2мг; Е-1,28мг; Са-65,4мг; Р-239,5мг; Mg-82,4мг; Fe-3,5мг.	1/20 1/50 1/100 1/200 1/25

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход
6	645(1) 868(1)	Огурец соленый Плов из куриного филе Компот из с/ф Хлеб пшеничный Б-16,74г; Ж-6,8г; У-76,0г; Эн.цен.-413,23Ккал; В1-0,11мг; С-4,2мг; А-0,35мг; Е-1,6мг; Са-51,15мг; Р-205,8мг; Mg-87,74мг; Fe-2,24мг.	1/15 40/120 1/200 1/25
7	1007(1) 943(1)	Пельмени отварные с маслом сливочным Чай с сахаром Хлеб пшеничный Б-13,51г; Ж-19,15г; У-57,1г; Эн.цен.-448,3Ккал; В1-0,48мг; С-0,38мг; А-0,14мг; Е-2,9мг; Са-38,9мг; Р-369,3мг; Mg-28,9мг; Fe-3,1мг.	140/10 1/200 1/25
8	213(4) 393(1) 862(1)	Яйцо отварное Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным Компот из с/м ягоды (смородина) Хлеб пшеничный Б-14,04г; Ж-9,83г; У-69,98г; Эн.цен.-417,1Ккал; В1-0,11мг; С-1,4мг; А-0,08мг; Е-1,1мг; Са-87,5мг; Р-137,5мг; Mg-51,54мг; Fe-2,2мг.	1шт 120/20 1/200 1/25
9	618(1) 679(1) 862(1)	Помидор св. порциями Тефтели мясные Каша гречневая рассыпчатая Компот из с/м ягоды (вишня) Хлеб пшеничный Б-10,5г; Ж-11,7г; У-56,5г; Эн.цен.-365,7Ккал; В1-0,203мг; С-24,7мг; А-0,2мг; Е-2,04мг; Са-41,3мг; Р-228,8мг; Mg-63,13мг; Fe-2,8мг.	1/20 50/50 1/100 1/200 1/25
10	ТТК 688(1) 944(1)	Огурец свежий порциями Колбаса отварная Макароньы отварные Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Б-9,95г; Ж-10,8г; У-59,5г; Эн.цен.-369,9Ккал; В1-0,15мг; С-4,7мг; А-0мг; Е-1,03мг; Са-35,6мг; Р-101,7мг; Mg-21,34мг; Fe-2,6мг.	1/20 1/35 1/120 200/7 1/25

Примечание: при составлении меню использовались: (1)-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП 2000; (2)- Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки.(Зчасть),изд.2000г.; (3)-Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы 2003г.; (4)-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях М.П. Могильного иТ.В.Тутельяна,2010г.

Зам.директора МКП КШП
Гл.технолог МКП КШП
Бухгалтер МКП КШП



Курочкина М.С.
Беляйцева О.А.
Дуденко М.М.