Утверждаю

Директор МАОУ «Тохтуевская СОШ»

_____Г.В.Сойма

Примерное 10-дневное меню для питания учащихся 1-4 классов

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Курица тушеная в соусе с томатом	50/50	34,50	41,62	5,44	534,29	210
	Рис отварной	150	3,90	5,10	40,40	225,23	224
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,40	17,64	59,52	
Итого:			40,39	47,13	78,79	880,66	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Биточек рыбный	70	10,36	1,96	6,80	58,00	161
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,40	17,64	59,52	
Итого:			15,86	12,02	70,45	402,96	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Шницель "Нежный"	75	11,02	12,45	7,52	186,09	Ттк 79
	Соус томатный	30	0,16	1,01	1,57	16,85	265
	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,06	46,87	289
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,40	17,64	59,52	
	Выпечка	75	5,46	8,84	46,00	285,25	
Итого:			24,76	28,00	129,12	805,68	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Помидоры свежие (в нарезке)	30	0,30	3,05	1,37	34,15	
	Тефтели в соусе сметанном с томатом	60/30	11,00	12,24	10,50	196,42	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	4,71	39,00	228,63	464
	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,40	17,64	59,52	
Итого:			21,15	20,40	91,17	610,70	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Азу из говядины	200	20,50	15,75	20,12	303,71	402
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,40	17,64	59,52	
	Выпечка	50	11,18	4,20	4,80	27,00	
Итого:			34,16	20,35	70,45	504,02	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Плов из отварной птицы	180	16,56	12,24	30,86	298,68	211
	Огурцы свежие (в нарезке)	30	0,30	3,05	2,74	34,18	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,40	17,64	59,52	
Итого:			18,90	15,69	63,28	441,02	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,44	8,03	5,40	139,66	172
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,40	17,64	59,52	
Итого:			16,89	14,49	69,00	451,62	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Помидоры свежие (в нарезке)	30	0,30	3,05	1,37	34,15	
	Бифштекс из мяса говядины и птицы	60	17,52	6,72	0,00	129,60	ТТК
	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,06	46,87	289
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,40	17,64	59,52	
Итого:			25,94	15,47	75,40	481,24	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Огурцы свежие (в нарезке)	30	0,30	3,05	2,74	34,18	
	Сосиска отварная	70	6,19	15,00	1,54	168,00	205
	Каша гречневая вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	464
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,40	17,64	59,52	
	Выпечка	75	5,46	8,84	46,00	285,25	
Итого:			16,69	36,53	134,43	831,83	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Помидоры свежие (в нарезке)	30	0,30	3,05	1,37	34,15	
	Жаркое по домашнему (с курой)	200	22,51	18,16	25,72	356,38	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,40	17,64	59,52	
Итого:			24,85	21,61	56,77	498,69	

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	40,39	47,13	78,79	880,66
2 день	15,86	12,02	70,45	402,96
3 день	24,76	28,00	129,12	805,68
4 день	21,15	20,40	91,17	610,70
5 день	34,16	20,35	70,45	502,02
6 день	18,9	15,69	63,28	441,02
7 день	16,89	14,49	69,00	451,62
8 день	25,94	15,47	75,40	481,24
9 день	16,69	36,53	134,43	831,83
10 день	24,85	21,61	56,77	498,69
Итого:	24	23,20	83,90	590,64