

Утверждаю:  
И.О.директора МКОУ НОШ с Аим  
*Балданова Д.Д.*  
Приказ № 14 от 01.09.2023 г

### Меню на 10 дней

1 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, ккал	
Каша манная, жидкая с маслом	200	5,1	7,1	28,0	196,3	№ 311-2004
Булочка домашняя	100	3,8	7,8	41,0	249,4	№ 564 – 2013, Пермь
Компот из сухофруктов	200	0,2	0	15,5	62,8	№
Кондитерское изделие промышленного производства	40	0,4	0,5	5,4	27,7	
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
всего	560	10,5	15,7	575,1		

2 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, ккал	
Овощи консервированные (натуральные)	60	0,7	0,1	2,7	14,3	
Плов из мяса	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№ 370 – 2013, Пермь
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	№ 642 - 1996
Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5	№ 458 - 2006
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
всего	610	18,2	17,8	51,9	586,2	

3 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, ккал	
Фрикадельки из кур (2 шт по 50 г)	100	10,8	10,9	5,4	162,9	№ 410 – 2013, Пермь
Каша гречневая вязкая отварная	150	1,7	4,5	24,3	148,6	№ 510 – 2043, Пермь
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1	№ 630 - 1996
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	19,9	86,5	№ 458 - 2006
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	14,4	59,2	
всего	570	16,	18,2	79,1	551,3	

4 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, ккал	
Каша пшеничная жидкая с маслом	200	4,8	6,9	28,0	193,3	№ 311 - 2004
Кондитерское изделие промышленного производства	40	1,1	1,5	21,0	101,9	
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	№ 642 - 1996
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной	125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
всего	585	11,8	13,2	84,1	500	

5 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с сыром	20	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3 -2004
Шницель из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8	№ 451 - 2004
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	№ 516-2004
Сок в ассортименте	200	0,2	0,0	11,0	45	№ 518-2013
Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5	№ 458 - 2006
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
всего	610	18,4	19,1	94,8	624,7	

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, ккал	
Фрикасе из птицы	90	14,5	14,8	0,6	193,6	№ 493-2004
Рис припущенный с овощами «Мозаика»	150	2,7	5,8	31,6	189,4	№416-2013
Кондитерское изделие промышленного производства	15	0,4	0,5	5,4	27,7	
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1	№ 630 - 1996
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной	125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
всего						
	600	22,9	25,2	66,6	582,4	

7 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, ккал	
Овощи консервированные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
Суфле рыбное	90	12,8	9,0	3,9	147,8	№400-2004
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Сок в ассортименте	200	0,2	0,0	11,0	45	№ 518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Кондитерское изделие промышленного производства	15	0,4	0,5	5,4	27,7	
всего	535	18,2	14,3	52,9	413,3	

8 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, ккал	
Биточки рубленые из птицы, запеченные с маслом	90	11,4	15,2	11,2	227,2	№498-2004
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	№ 516-2004
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1	№ 630 - 1996
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной	125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Кондитерское изделие промышленного производства	15	0,4	0,5	5,4	27,7	
всего	600	20,6	22,8	78,6	601,8	

9 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, ккал	
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь
Котлеты из говядины и курицы «Школьные»	90	11,3	9,8	11,9	181,0	№59-2006, Екатеринбург
Каша гречневая, вязкая отварная	150	1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5	№ 458 - 2006
всего	630	19,9	19,7	79,5	578,8	

10 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с сыром и маслом	20	5,8	6,4	7,9	112,4	№1,3-2004
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7,5	7,7	26,0	203	№311-2004
Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»	200	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5	№ 458 - 2006
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
всего	570	15,1	14,9	77,4	503,6	