



«Утверждаю
 Директор МКОУ СШ №4 г.Котово
 В.В.Кислова
 «03» сентября 2018г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 4 г. Котово» Котовского муниципального района Волгоградской области

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г.		Пищевые вещества				ккл	Минер.вещества, мг.				Витамины, мг			
		7-11 лет	11-17 лет	Б	Ж	У	Ca		Mg	P	Fe	B	C	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день																
	Консервы овощные (икра кабачкова)	60	60	1,86	0,12	3,90	24,00	12,00	12,60	37,20	0,42	0,06	0,42	0,00		
	Рожки отварные с маслом	150	200	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00		
	Сосиска отварная	80	80	8,32	16,00	16,96	179,2	19,2	16,00	127,2	1,44	0,03	0,00	0,00		
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	25	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00		
	ИТОГО	515	565	16,13	20,87	131,26	456,27	48,58	58,49	222,37	3,77	0,19	0,42	21,00		
2 день																
	Гречка отварная	100	150	4,67	4,86	25,83	166,00	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00		
	Соус томатный	30	50	1,27	2,40	4,00	13,84	4,13	3,40	14,50	0,15	0,03	1,11	0,04		

Макароны с сыром	130/20	150/20	5,8	8,6	23,3	198	69,73	10,85	52,03	0,76	0,05	0,47	0,09
Хлеб пшеничный	25	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
Яблоко свежее	100	100	0,2	0	10,47	42,03	14,00	8,0	10,0	2,0	0,04	12,04	0
Чай с сахаром и лимоном	200/15	200/15	0,04	1,34	4,00	58,0	8,0	3,0	4,0	0,4	0,01	3,67	0,01
	/7	/7											
ИТОГО	445	475	6,27	9,97	47,27	354,65	98,25	30,62	86,83	3,56	0,14	16,18	0,1
7 день													
Омлет натуральный с маслом	105/5	105/5	10,7	19,2	3,21	124,9	79,72	0,00	0,00	2,04	0,04	0,018	0,00
Хлеб пшеничный	25	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
Булочка ванильная	100	100	7,8	54,48	322,60	22,4	0,00	0,00	1,4	0,14	0,00	0,00	0,00
Сок фруктовый промышленного производства	200	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
ИТОГО	430/5	430/5	19,73	17,55	91,1	597,77	124,68	28,89	21,81	4,24	0,25	4,19	0,01
8 день													
Картофельное пюре с маслом	150/5	200/5	11,1	5,3	34,81	236,58	9,35	19,14	51,96	0,76	0,1	13,71	0,02
Минтай тушеный	50	50	7,64	7,40	2,2	106	21,46	0,00	0,00	0,42	0,06	0,78	0,00
Хлеб пшеничный	25	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО	425/20	475/20	22,01	14,27	50,96	407,2	45,33	30,91	76,76	1,98	0,21	18,16	0,03
9 день													
Гречка отварная	100	150	4,67	4,86	25,83	166,00	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00
Сосиска отварная	80	80	8,32	16,00	16,96	179,2	19,2	16,00	127,2	1,44	0,03	0,00	0,00
Соус томатный	30	50	1,27	2,4	4,00	13,84	4,13	3,4	14,5	0,15	0,03	1,11	0,04
Хлеб пшеничный	25	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01

промышленного производства																						
ИТОГО	435	505	23,06	24,96	76,19	415,66	32,73	92,9	252,8	4,08	0,17	1,11	20,04									
10 день																						
Суп картофельный с крупой	250	250	2,5	3,0	18,8	113,08	9,0	136,00	41,00	0,5	0,05	3,9	0,46									
Яйцо куриное отварное	1 шт	1 шт	16,3	5,8	0,3	78,3	27	0,00	0,00	1,3	0,04	0,00	0,00									
Хлеб пшеничный	25	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00									
Чай с сахаром и лимоном	200/15	200/15	0,04	1,34	4,00	58,0	8,0	3,0	4,0	0,4	0,01	3,67	0,01									
Итого	475/15	475/15	9,33	10,17	44,25	308	50,52	151,77	65,8	2,6	0,14	7,57	0,47									

Ответственный по питанию:



Е.А. Димитрова