

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МОАУ «Домбаровская СОШ №1»

« » 20__ г.

**Двенадцатидневное (примерное) меню
 МОАУ «Домбаровская средняя общеобразовательная школа №1»
 для организации основного горячего питания на сумму 15 рублей 45 коп.**

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 6,5 – 18 лет

| № рец. источ. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В ₁ | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 68 | Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» | 300/9 | 9,48 | 15,27 | 39,51 | 334,74 | 0,06 | 1,35 | 0,8 | 6,5 | 275,7 | 348 | 228 | 0,81 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| | Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 13,64 | 15,87 | 79,03 | 535,14 | 0,12 | 5,35 | 0 | 7,02 | 298,9 | 361,2 | 262,8 | 4,05 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 300 | 6,48 | 6,5 | 14,17 | 141,1 | 0,05 | 8,75 | 5 | 2,75 | 62,5 | 227,5 | 32,5 | 1,5 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| 686 | Компот | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| Итого за прием пищи: | | | 13,24 | 9,57 | 62,69 | 402,7 | 3,69 | 11,42 | 34,2 | 6,87 | 74,37 | 269,9 | 70,9 | 4,61 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Пюре гороховое | 150 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | 0 | 0 | 1,55 | 13,70 | 73,37 | 1,55 | 1,55 |
| 437 | Гуляш говяжий | 100 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 136,53 | 0,01 | 0,01 | 12 | 0,07 | 17,13 | 59,33 | 12,47 | 1,47 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 17 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| 441 | Чай сладкий | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 | 0,01 | 200 | 0,16 | 0 | 13 | 3 | 3 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 22,3 | 19,92 | 103,92 | 682,44 | 0,22 | 200,01 | 12,16 | 2,14 | 53,03 | 148,9 | 51,82 | 4,46 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/13 | 2,98 | 2,83 | 15,7 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | 0 | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| 441 | Чай сладкий | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 | 0,01 | 200 | 0,16 | 0 | 13 | 3 | 3 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 9,02 | 4,91 | 98,04 | 527,01 | 0,128 | 0,95 | 0 | 0,85 | 49,3 | 216,45 | 75,15 | 1,37 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Гречка отварная Гуляш | 200 | 14,14 | 11,70 | 13,97 | 214,34 | 0,43 | 0,77 | 0,63 | 2,07 | 22,61 | 36,88 | 205,26 | 2,33 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| 639 | Чай сладкий | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 25,8 | | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| Итого за прием пищи: | | | 18,46 | 12,4 | 80,55 | 517,12 | 0,49 | 26,57 | 0,63 | 2,79 | 37,65 | 96,08 | 273,06 | 3,73 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | 0 | 0 | 1,55 | 13,70 | 73,37 | 1,55 | 1,55 |
| 639 | Чай сладкий | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 25,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Суп рыбный | 300 | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 120,68 | 0,04 | 3,21 | 0 | 0 | 43,17 | 0 | 0 | 0,52 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| 693 | Чай с лимоном | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 | 133,3 | 111,1 | 25,56 | 2 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| 437 | Гуляш мясной | 100 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 136,53 | 0,01 | 0,01 | 12 | 0,07 | 17,13 | 59,33 | 12,47 | 1,47 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| 639 | Чай сладкий | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 25,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша рисовая вязкая молочная | 300 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,90 | 0,08 | 0,57 | 0,05 | 0,41 | 66,05 | 19,02 | 79,86 | 0,50 |

