Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Мошняков Н.А. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 44 г. Томска

Расторгуева А.Г. _____

Цикличное меню на обеспечение бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для второй смены, равноценно для одного обучающего в день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	**Обед**						
	Суп картофельный с крупой	200	1,57	7,17	9,69	68,6	101
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Котлета из птицы с соусом	100	10,05	11,34	11,87	190	295
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,51	31,9	168,45	309
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
	итого	**730**	**21,6**	**23,87**	**111,47**	**683,19**	
День 2	**Обед**						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	5,16	6,89	10,82	120,35	88
	Помидор	30	0,34	0,06	1,14	6,7	71
	Тефтель рыбный с соусом	100	9,9	8,23	11,76	161,25	239
	Картофельное пюре	150	3,06	4,73	32,72	172,8	312
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	133	349
	итого	**740**	**23,07**	**20,66**	**118,18**	**732,04**	
День 3	**Обед**						
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	5,72	8,1	18,94	148,53	96
	Плов из птицы	200	18	16,62	48,36	370,6	291
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	пр
	итого	**660**	**27,67**	**25,38**	**115,34**	**731,07**	
День 4	**Обед**						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,7	6,93	14,46	132,24	82
	Тефтели из мяса с соусом сметанным	100	8,89	11,73	15,81	163,64	279
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,51	31,9	168,45	309
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**720**	**21,87**	**24,1**	**112,57**	**690,47**	
День 5	**Обед**						
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	141,1	102
	Птица (филе) тушёная в соусе	100	10,62	11,56	2,32	131,2	290
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,1	39,84	262,2	302
	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	133	349
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр

	итого	**720**	**28,65**	**20,65**	**117,51**	**807,84**	
День 6	**Обед**						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Котлета из мяса с соусом сметанным	100	10	14,66	8,68	208,45	294
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,38	209,7	304
	Помидор	30	0,34	0,06	1,14	6,7	71
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	пр
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**730**	**20,09**	**23,02**	**108,2**	**731,39**	
День 7	**Обед**						
	Суп картофельный с крупой	200	1,57	7,17	9,69	68,6	101
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Тефтели из мяса с соусом сметанным	100	8,89	11,73	15,81	163,64	279
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,51	31,9	168,45	309
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
	итого	**730**	**20,44**	**24,26**	**115,41**	**656,83**	
День 8	**Обед**						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	5,16	6,89	10,82	120,35	88
	Плов из птицы	200	18	16,62	48,36	370,6	291
	Помидор	30	0,34	0,06	1,14	6,7	71
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	пр
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**690**	**27,45**	**24,23**	**108,36**	**709,59**	
День 9	**Обед**						
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	5,72	8,1	18,94	148,53	96
	Биточки мясные	80	11,52	13,78	12,58	222,75	268
	Пюре розовое с маслом	150	2,7	4,05	16,64	114	74
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	133	349
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**690**	**24,55**	**26,68**	**109,9**	**756,22**	
День 10	**Обед**						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,7	6,93	14,46	132,24	82
	Филе птицы отварное с соусом	80	12,13	14,81	2	190	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,51	31,9	168,45	309
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**720**	**25,32**	**27,21**	**99,33**	**720,43**	
День 11	**Обед**						
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	141,1	102
	Печень по-строгановски	80	13,25	11,22	3,53	185	255
	Рис с овощами	150	3,45	4,65	30,45	177	73
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**680**	**25,2**	**20,91**	**104,65**	**755,64**	
День 12	**Обед**						
	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103

	изделиями						
	Котлета мясная с соусом	100	10,47	12,53	11,44	202,5	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,1	39,84	262,2	302
	Помидор	30	0,34	0,06	1,14	6,7	71
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	пр
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**730**	**25,8**	**19,62**	**114,42**	**777,94**	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна – М.ДеЛи принт, 2011 года – 544 с.