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 первой смены, равноценно для одного обучающего в день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	**Завтрак**						
	Каша молочная из риса с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	174
	Какао с молоком	200	3,67	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	итого	**570**	**13,61**	**15,53**	**98,08**	**593,72**	
День 2	**Завтрак**						
	Тефтель рыбный с соусом	100	9,9	8,23	11,76	161,25	239
	Рис с овощами	150	3,45	4,65	30,45	177	73
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	итого	**507**	**16,68**	**13,3**	**76,74**	**493,77**	
День 3	**Завтрак**						
	Запеканка из творога со сгущ. мол.	130/20	18,99	15,4	36,40	351	223
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	Батон бутербродный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	итого	**405**	**22,34**	**23,07**	**70,86**	**570,52**	
День 4	**Завтрак**						
	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,58	6,14	71,2	121
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	итого	**565**	**10,16**	**14,65**	**59,77**	**418,92**	
День 5	**Завтрак**						
	Птица (филе) тушёная в соусе	100	10,62	11,56	2,32	131,2	290
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,10	39,84	262,2	302
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	итого	**500**	**22,78**	**16,08**	**76,49**	**546,92**	
День 6	**Завтрак**						
	Омлет	150	13,94	24,82	2,63	289,65	210
	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,06	306
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр

	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,5	415
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
	итого	**512**	**23,51**	**35,15**	**80,91**	**734,73**	
День 7	**Завтрак**						
	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,6	204
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Батон бутербродный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	итого	**555**	**16,27**	**22,74**	**83,38**	**607,72**	
День 8	**Завтрак**						
	Плов из птицы	200	18	16,62	48,36	370,60	291
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	итого	**480**	**21,48**	**17,07**	**83,26**	**527,72**	
День 9	**Завтрак**						
	Биточки мясные с соусом	100	10,47	12,53	11,44	202,5	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,10	39,84	262,2	302
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	133	349
	итого	**490**	**23,22**	**17,12**	**102,71**	**691,22**	
День 10	**Завтрак**						
	Запеканка из творога с морковью со сгущ. мол.	130/20	15,62	14,81	49,07	392,14	224
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Батон бутербродный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	итого	**395**	**22,07**	**25,14**	**84,48**	**652,26**	
День 11	**Завтрак**						
	Печень по-строгановски	80	13,25	11,22	3,53	185	255
	Рис с овощами	150	3,45	4,65	30,45	177	73
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	итого	**480**	**19,97**	**16,29**	**68,31**	**515,52**	
День 12	**Завтрак**						
	Котлета мясная с соусом	100	10,47	12,53	11,44	202,5	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,10	39,84	262,2	302
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
	итого	**507**	**22,69**	**17,05**	**85,81**	**620,22**	

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.