

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ "Хлебодаровская СОШ"
Н.М. Буракова

Бюджетное общеобразовательное учреждение "Хлебодаровская средняя общеобразовательная школа"
10 дневное меню (1-4) 2022-2023 учебный год

№ недели	Наименование блюд	№ по сборнику рецептур	Выход	Пищевые вещества			Ккалл	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	1 день														
Горячий завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	54-13к	200	8	9	39	270	0	1	41	0	152	206	39	2
	Хлеб в\с со сливочным маслом с сыром	Тов. Пр. пр-ва	65	8	12	19	225	0	0	0	0	34	0	45	4
	Чай с сахаром	54-45гн	200	0	0	5	21	0	0	0	0	64	4	2	0
	Яблоко	Пром.	200	1	1	20	89	0	20	10	0	32	22	18	4
	ИТОГО		665	17	22	83	575	0	21	51	0	282	232	104	10
	2 день														
Горячий завтрак	Картофельное пюре на молоке с маслом	13-а	200	4	5	27	164	0	17	20	0	28	94	35	3
	Котлета из курицы	54-5м	100	19	4	13	169	0	1	6	0	23	144	64	1
	Хлеб в\с	Тов. Пр. пр-ва	60	3	1	28	94	0	0	0	0	2	0	0	1
	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн	200	0	0	7	28	0	1	0	0	67	9	5	1
	Яблоко	Пром.	200	1	1	20	89	0	20	10	0	32	22	18	4
	ИТОГО		760	27	11	95	544	0	39	36	0	152	269	122	10
	3 день														
Горячий завтрак	Макароны отварные с маслом	54-1г	150	5	5	33	197	0	0	18	0	106	41	7	1
	Котлета из курицы	54-5м	100	19	4	13	169	0	1	6	0	23	144	64	1
	Хлеб в\с	Тов. Пр. пр-ва	60	3	1	28	94	0	0	0	0	2	0	0	1
	Кисломолочный продукт 2,5%	Пром.	200	6	6	8	101	0	1	22	0	118	96	16	0

[illegible]

		8 день														
Горячий завтрак	Гречка отварная с маслом		520	160	6	9	32	231	0	0	0	0	34	0	45	4
	Котлета из курицы	54-5м		100	19	4	13	169	0	1	6	0	23	144	64	1
	Хлеб в\с	Тов. Пр. пр-ва		60	3	1	28	94	0	0	0	0	2	0	0	1
	Сок фруктовый	Тов. Пр. пр-ва		200	2	0	30	136	0	4	0	0	13	86	9	18
	Яблоко	Пром.		200	1	1	20	89	0	20	10	0	32	22	18	4
	ИТОГО			720	31	15	123	719	0	25	16	0	104	252	136	28
		9 день														
Горячий завтрак	Картофельное пюре на молоке с маслом	13-а		200	4	5	27	164	0	17	20	0	28	94	35	3
	Котлета из курицы	54-5м		100	19	4	13	169	0	1	6	0	23	144	64	1
	Хлеб в\с	Тов. Пр. пр-ва		60	3	1	28	94	0	0	0	0	2	0	0	1
	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн		200	0	0	7	28	0	1	0	0	67	9	5	1
	Яблоко	Пром.		200	1	1	20	89	0	20	10	0	32	22	18	4
	ИТОГО			760	27	11	95	544	0	39	36	0	152	269	122	10
		10 день														
Горячий завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	54-25.1к		200	5	5	29	185	0	1	26	0	149	134	28	0
	Хлеб в\с со сливочным маслом с сыром	Тов. Пр. пр-ва		65	8	12	19	225	0	0	0	0	34	0	45	4
	Чай с сахаром	54-45гн		200	0	0	5	21	0	0	0	0	64	4	2	0
	Яблоко	Пром.		200	1	1	20	89	0	20	10	0	32	22	18	4
	ИТОГО			665	14	18	73	520	0	21	26	0	279	160	93	8
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			6625	264,0	160,0	957,0	5971	0	231	513	0	2233	2484	1282	102