

Утверждаю
 Директор МОУ “Коршуновская СОШ”
 _____ Глущенко А.В.
 31.08.2022

**Примерное 14-ти дневное меню, горячего питания для детей
 начальных классов МОУ “Коршуновская СОШ”**

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
1	№20.№291. №123.№8	Завтрак Салат из помидор с репчатым луком С растительным маслом Плов из птицы Компот из см ягод Хлеб пшеничный Б-24.66.Ж-25.26.У-77.эн цен-638.82.Са-61,27; Mg-79,84;P-265,2;Fe-4,09;A-48,0;B1-0,25;B2-0,04; PP-0,43;C-33,77	1/100 100/80 1/180 1/50
2	№110. №376 №8№469 №8№338	Завтрак Борщ с капустой и картофилем Чай с сахаром Булочка домашняя Хлеб пшеничный Фрукты свежие Б-18.79.Ж-17.66.У-116.07.Эн цен-682.8. Са-82,98;Mg-108,17;P-139,5;Fe-3,68;A-0;B1-0,29; B2-0,04;PP-0,0;c-24,1	1/200 1/200 1/80 1/50 1/150
3	№19.№286 №587 №332.№8 №631	Завтрак Салат из морской капусты Окорочек запеченный в духовке Томатный соус Макароны отварные Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Б-20.32.Ж-20.32.У-97.2.Эн цен-755.55.Са-77,51; Mg-63,17;P-330,3;Fe-6,62;A-39,04;B1-0,29;B2-0,34; PP-0,0;C-8,77	1/100 1/100 1/50 1/200 1/200 1/50

4	№230№310 №71.3639. №8.	Завтрак Рыба припущенная с овощами Картофельное пюре Овощи натуральные свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Б-23.05.Ж-7.26.У-49.41.Эн цен-493.71.Са-152,31;Mg-40,10;P-125,10;Fe-4,37;A-0,01;B1-0,4;B2-0,12;PP-0,0;C-12,15	1/80 1/100 1/60 1/200 1/50
---	------------------------------	--	--

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
5	№88.№469. №631.№8 №339	Завтрак Щи из свежей капусты с картофилем Булочка домашняя Компот из свежих ягод Хлеб пшеничный Фрукты свежие Б-12.75.Ж-15.75.У-135.12.Эн цен-744.76.Са-68,57;Mg-94,9;P-74,1;Fe-2,73;A-0,0;B1-0,27;B2-0,04;PP-0,0;C-35,17	1\200 1\80 1\200 1\50 1\150
6	№71№395. №382.№8	Завтрак Овощи натуральные свежие Пельмени отварные с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный Б-17.77.Ж-19.47.У-49.41.Эн цен-493.71.Са-152,31;Mg-40,10;P-125,10;Fe-4,37;A-0,01;B1-0,4;B2-0,12;PP-0,0;C-12,15	1/60 220/10 1/200 1/50
7	№71.№230. №128.№63 9.№8	Завтрак Овощи натуральные свежие Рыба тушеная в томатном соусе с овощами Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Б-31.94.Ж-21.92.У-90.09.Эн цен-834.64.Са-147,54;Mg-143,83;P-326,16;Fe-4,95;A-0,13;B1-0,35;B2-0,0;PP-0,0;C-48,12	1/60 75/75 200/10 1/200 1/50
8	№139.№13 4.№469.№8 №338	Завтрак Суп картофельный с бобовыми Комрот из кураги Булочка домашняя Хлеб пшеничный Фрукты свежие Б-21.57.Ж-17.77.У-134.82.Эн цен-834.64.Са-142,11;Mg-109,84;P-138,3;Fe-4,08;A-0,02;B1-0,38;B2-0,08;PP-0,0;C-20,86	1/200 1/200 1/80 1/50 1/150

День	№ Сборника рецептов	Наименование блюда	ВЫХОД
9	№15.№268. №332.№58 7.№123.№8	Завтрак Салат из капусты с растительным маслом Котлета Макароны отварные Томатный соус Компот из см ягод Хлеб пшеничный 27.65.Ж-24.09.У-92.20.Эн цен-769.15Са-103,35;Mg-109,4;P-441,63;Fe-4,82;A-28,79;B1-0,46;B2-0,37;PP-0,93;C-19,13	1/100 1/100 1/200 1/50 1/180 1/50
10	№103.№46 9.№398.№3 38.№8	Завтрак Суп картофельный с макаронными изделиями Булочка домашняя Кисель из замороженных ягод Фрукты свежие Хлеб пшеничный Б-13.97.Ж-14.38.У-126.98.Эн цен-705.76.Са-53,59;Mg-98,7;P-89,32;Fe-2,96;A-0,0;B1-0,31;B2-0,04;PP-0,0;C-121,6	1/200 1/80 1/200 1/10 1/50
11	№»34.№26 8.№511.№5 87.№376.№8	Завтрак Салат из свеклы с зелёным горошком Котлета Рис отварной Томатный соус Чай с сахаром Хлеб пшеничный Б-25.07.Ж-26.58.У-61.96.Эн цен-686.26.Са-73,46;Mg-83,41;P-526,66;Fe-4,6;A-28,8;B1-0,39;B2-0,03;PP-0,0;C-6,63	1/60 1/100 1/200 1/50 1/200 1/50

День	№ Сборника рецептов	Наименование блюда	ВЫХОД
12	№40.№508. №286.№58 7.№376.№8	Завтрак Салат витаминный Перловка отварная Окорочек запеченный в духовке Томатный соус Чай с сахаром лимоном Хлеб пшеничный Б-16,53;Ж-23,3;У-99,11.Эн цен-595,55.Са-164,03;Mg-51,49;P-268,35;Fe-3,72;А-40,14;В1-0,30;В2-0,37;PP-0,03;С-8,04	1/60 1/200 1/100 1/50 200/15/7 1/50
13	№20.№436. №8.№692.	Завтрак Салат из свежих огурцов Жаркое по домашнему Хлеб пшеничный Какао с молоком Б-15,55;Ж-20,92;У-67/24Эн цен-592,58.Са-99,82;Mg-63,28;P-505,11;Fe-3,93;А-0,3;В1-0,28;В2-0,0;PP-0,0;С-13,32	1/60 80/150 1/50 1/200
14	№43.№260. №4.№648. №8	Завтрак Салат из белокочанной капусты Гуляш Каша рассыпчатая гречневая Кисель Хлеб пшеничный Б-23,23;Ж-27,52;У-90,91.Эн цен-673,9Са-101,82;Mg-45,53;P-334,9;Fe-5,29;А-0,07;В1-0,4;В2-0,0;PP-0,0;С-11,64	1/60 50/50 1/200 1/200 1/50

