

«Утверждаю»
 Директор МОУ «ООШ п. Чикшино»
 Борисенко И.В.



«Согласовано»
 Начальник ТО Управления
 Роспотребнадзора по РК в г.Печора
 Кузина Л.А.



**Примерное меню питания школьников 1-4 классов
 на сумму 39 рублей за счет Республиканского бюджета
 (согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
 Под редакцией М.П.Могильного, 2007 г.)**

Неделя: первая

День: понедельник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	4,50
67	Винегрет овощной	150	2,10	3,90	12,90	94,50	10,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,00	97,50	1,40
288	Кура отварная	75	16,05	14,25	1,05	195,00	14,50
376	Чай	200	0,10		15,00	60,00	1,00
338	Яблоко	150	0,60		18,90	78,00	9,00
			27,20	25,25	68,15	588,00	40,40

День: вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
259	Жаркое по-домашнему из говядины	50/125	17,10	7,80	21,00	223,00	37,00
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	5,00
376	Чай	200	0,10		15,00	60,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,00	97,50	1,40
			21,85	12,90	66,30	468,50	44,40

День: среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
230	Рыба жареная	75	11,40	11,55	2,25	159,00	15,00
312	Пюре картофельное	150	3,10	5,10	18,60	132,60	8,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,20		29,00	116,60	4,00
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,70	21,00	106,00	1,60
341	Апельсин	120	1,08		13,44	56,40	10,40
			19,78	17,36	83,99	564,60	39,00

День: четверг

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,00	5,50	80,00	12,20
268	Котлета	50	7,40	9,70	11,10	161,00	11,00
203	Макароны	150	5,40	4,40	36,60	208,00	4,00
333	Соус	50	1,00	3,00	4,60	49,50	2,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,00	97,50	1,40
376	Чай	200	0,10		15,00	60,00	1,00
			18,15	23,60	82,80	656,00	31.60

День: пятница

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
230	Рыба жареная	75	11,40	11,55	2,25	159,00	15,00
171	Рис	150	3,80	8,80	41,00	258,00	4,00
333	Соус	50	1,00	3,00	4,60	49,50	2,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,00	97,50	1,40
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	5,00
	Сок	200			24,00	96,00	15,00
			20,05	23,85	110,75	660,00	42.40

День: суббота

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
243	Сосиска отварная	50	4,70	11,70	0,50	126,00	12,00
171	Греча рассыпчатая	150	6,70	10,60	49,80	321,00	4,00
333	Соус	50	1,00	3,00	4,60	49,50	2,00
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,70	21,00	106,00	1,60
71	Огурец свежий	80	0,64		2,72	12,80	10,40
342	Компот из свежих яблок	200	0,20		29,00	116,60	4,00
			15,24	26,00	107,92	731,90	34.00

Неделя: вторая.**День: понедельник**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
252/333	Колбаса жареная с соусом сметанным	50/30	8,20	9,30	2,70	127,00	14,00
312	Пюре картофельное	150	3,10	5,10	18,60	132,60	8,00
67	Винегрет овощной	150	2,10	3,90	12,90	94,50	10,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,00	97,50	1,40
376	Чай	200	0,10		15,00	60,00	1,00
			16,75	18,80	69,20	513,60	44,40

День: вторник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
261	Печень тушеная в соусе	50/50	16,30	6,70	1,90	133,00	13,00
171	Рис	150	3,80	8,80	41,00	258,00	4,00
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	5,00
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,70	21,00	106,00	1,60
342	Компот из свежих яблок	200	0,20		29,00	116,60	4,00
338	Яблоко	150	0,60		18,90	78,00	9,00
			26,30	20,80	122,10	779,60	36,60

День: среда

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
230	Рыба жареная	75	11,40	11,55	2,25	159,00	15,00
171	Греча рассыпчатая	150	6,70	10,60	49,80	321,00	4,00
71	Огурец свежий	80	0,64		2,72	12,80	10,40
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,00	97,50	1,40
376	Чай	200	0,10		15,00	60,00	1,00
341	Мандарин	100	0,80		10,30	43,00	12,00
			22,89	22,65	100,07	693,30	43,80

