УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования города Гусь-Хрустальный
_____ Т.В. Причепа
«14» января 2021г

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
1 день завтрак						
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	62,8	**324**
Салат из моркови	60	0,7	0,1	7,9	30	**71**
Плов из говядины или	200	16,4	18,6	40,5	397,9	**403**
Печень по-строгановски	90/75	21,3	18,1	6,5	284,5	**387**
Рис отварной	150	3,8	7,2	38,6	222,2	**365**
Кофейный напиток	200	1,81	1,9	22,4	108,3	**762**
Груша	150	0,6	0,5	13,3	63	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	
ИТОГО		**25,91**	**25,9**	**91,2**	**698,2**	
ИТОГО		**41,44**	**43,09**	**121,43**	**1028,3**	
1 день Обед						
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	
Борщ из свежей капусты с картофелем с	200/10	1,5	4,1	10,8	82,5	**110**
мясом		3	2,6		34,9	**357**
Курица тушеная в соусе или	90/75	25	29,6	5,3	387,8	**444**
Бефстроганов из филе птицы	90/75	23	28,5	5,5	328,8	**т.т.к.14**
Картофельное пюре	150	3,3	5,5	23,3	150,8	**469**
Компот из сухофруктов	200			25,2	97,1	**588**
Кондитерское изделие	50	4	3,7	30,4	166,6	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	
ИТОГО		**22,85**	**46,5**	**120**	**1041,5**	
ИТОГО		**37,4**	**45,4**	**120,2**	**982,5**	