СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Килинчинская СОШ
им. Героя России Азамата Тасимова" с. Килинчи

_____ Р.Х. Шакирова

УТВЕРЖДАЮ:
Операционный директор по РУ
Астрахань ООО "Форсаж ХГ"

_____ **О.В. Прокофьева**

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(Завтраки)

1 день

Наименование блюд	Выход, г	Цена блюда, руб	№ рецепта	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
Макароны с сыром	150/10	28	204	264	8,1	10,7	33,8
Хлеб пшеничный	60	5,3	13001	145,2	4,86	0,60	29,28
Какао с молоком	200	9,7	382	128	4,8	4,2	18,4
Свежий фрукт	150	16,5	338	70,5	0,6	0,6	14,7
Итого	**570**	**59,5**		**607,7**	**11,9**	**11,6**	**77,7**

2 день

Наименование блюд	Выход, г	Цена блюда, руб	№ рецепта	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
Сосиска отварная с картофельным пюре	100/150	48,5	212\312	331	10,95	21,90	23,15
Хлеб пшеничный	60	5,3	13001	145,2	4,86	0,60	29,28
Чай с сахаром	200	5,7	392	78	1,2	0,4	18,0
Итого	**510**	**59,5**		**554,2**	**17,01**	**22,9**	**70,43**

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход, г	Цена блюда, руб	№ рецепта	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
Запеканка с творогом(сырники) с джемом	150/20	33,3	231	301	26,4	6,30	26,10
Какао с молоком	200	9,7	382	128	4,8	4,2	18,4
Свежий фрукт	150	16,5	338	70,5	0,6	0,6	14,7
Итого	**520**	**59,5**		**499,5**	**31,8**	**11,1**	**59,2**

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход, г	Цена блюда, руб	№ рецепта	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
Плов с курицей	200	38,5	291	328	18	13,6	33,8
Хлеб пшеничный	60	5,3	13001	145,2	4,86	0,60	29,28
Чай с сахаром	200	5,7	392	78	1,2	0,4	18,0
Кондитерское изделие	40	10	405	109	2,32	2,56	19,72
Итого	**500**	**59,5**		**660,2**	**26,38**	**17,16**	**100,8**

5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход, г	Цена блюда, руб	№ рецепта	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
Каша гречневая на молоке сл маслом	200/15	32,8	173	348,2	8,40	16,98	43,32
Какао с молоком	200	9,7	382	128	4,8	4,2	18,4
Хлеб пшеничный с сыром	60/25	17	3	235,95	10,8	7,97	29,36
Итого	**500**	**59,5**		**712,15**	**24,0**	**29,15**	**91,08**

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход, г	Цена блюда, руб	№ рецепта	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
Макароны отварные с гуляшом из говядины	200/50	48,5	202	314	15	6,40	52,30
Хлеб пшеничный	60	5,3	13001	145,2	4,86	0,60	29,28
Чай с сахаром	200	5,7	392	78	1,2	0,4	18,0
Итого	**510**	**59,5**		**537,2**	**21,06**	**7,4**	**99,58**

7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход, г	Цена блюда, руб	№ рецепта	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
Каша рисовая молочная со сл. маслом	200\5	16,3	173	231,4	5,03	10,32	32,04
Хлеб пшеничный с сыром	60\20	17	3	235,95	10,8	7,97	29,36
Какао с молоком	200	9,7	382	128,0	4,8	4,2	18,4
Свежий фрукт	100	16,5	338	70,5	0,6	0,6	14,7
Итого	**585**	**59,5**		**665,85**	**21,23**	**23,09**	**94,5**

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход, г	Цена блюда, руб	№ рецепта	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
Сосиска с гречкой с соусом	150/50/40	39,2	212	342	12,48	18,52	35,0
Хлеб пшеничный	60	5,3	13001	145,2	4,86	0,60	29,28
Сок натуральный	200	15	389	84,0	0	0	21,0
Итого	**500**	**59,5**		**571,2**	**17,34**	**19,12**	**85,28**

9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход, г	Цена блюда, руб	№ рецепта	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
Каша «Дружба» со сл. маслом	180/5	28	173	273	8,1	11	35,5
Хлеб пшеничный	40	5,3	13001	145,2	4,8	0,60	29,28
Какао с молоком	200	9,7	382	128	4,8	4,2	18,4
Свежий фрукт	100	16,5	338	70,5	0,6	0,6	14,7
Итого	**525**	**59,5**		**616,7**	**18,3**	**16,4**	**97,88**

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход, г	Цена блюда, руб	№ рецепта	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
Омлет	170	27,5	210	267	6,7	10,01	20
Хлеб пшеничный с маслом	60/10	12,3	13001	183,6	6,2	0,6	40,2
Какао с молоком	200	9,7	382	128	4,8	4,2	18,4
Кондитерское изделие	60	10	405	109	2,32	2,56	19,72
Итого	**500**	**59,5**		**687,6**	**20,02**	**13,17**	**98,32**