"УТВЕРЖДАЮ"
Врио директора ГКОУ РД "ГО ШИ №2"
Гришина А.В.

10-дневное меню для
обучающихся 7-11 лет ГКОУ РД"ГО ШИ №2" на горячее питание
на 2023-2024 учебный год

1 неделя

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукт. в гр.	Масса порции	Химический состав				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.	В1	С	А	М	Р	Fe	Са
ПОНЕДЕЛЬНИК														
День 1														
	Каша рисовая молочная	200	200	7,76	10	43,52	296		0,86				0,62	195,16
	рис	30												
	Масло сливочное	4												
	Молоко	150												
	Сахар	4												
	соль	1												
	Кефир сладкий	150	150	5,8	5	8	106		0,08	0,04	28	190	0,2	240
	кефир	150												
	сахар	10												
	Хлеб пшеничный		100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33
	Хлеб ржаной		20	3,3	0,36	16,7	83,24							
	сыр порционный		15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	5,25	75	0,15	132
	кондитерское изделие	30	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	13,83	37,23	0,72	9,8
ВТОРНИК														
День 2														
6	Мясные биточки из говядины		100	15,55	11,55	15,7	228,75		0,15		32,33	166,38	1,5	43,75
	мясо	80												

	лук	10												
	масло растительное	6												
	мука	10												
	соль	2												
7	картофельное пюре		180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	33,3	103,91	1,21	44,37
	картофель	200												
	масло сливочное	5												
	соль	2												
	молоко	20												
	Компот из сухофруктов		200	0,48	0	25,68	98,36		0,82		15,32	31,94	0,54	19,48
	сухофрукты	15												
	сахар	10												
	Хлеб пшеничный		100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33
	Хлеб ржаной		20	3,3	0,36	16,7	83,24							
	Фрукты свежие		200	0,4	0,4	9,8	47		10		0	75,8	2,2	10
						СРЕДА								
День 3														
	Плов из птицы		**180**	**12,71**	**7,85**	**26,8**	**229**							
	мясо куриное	106												
	лук	10												
	морковь	15												
	масло сливочное	8												
	рис	40												
	соль	2												
12	**Салат витаминный**		**100**	**8,29**	**6,8**	**24,73**	**198,93**		**18,95**		**42,79**	**121,45**	**0,48**	**74,81**
	капуста	50												
	лук	12												
	морковь	18												
	зеленый горошек	30												
	сахар	5												
	масло растительное	6												
	перец сладкий	25												
	соль	2												
	Хлеб пшеничный		100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33
	Хлеб ржаной		20	3,3	0,36	16,7	83,24							
13	Чай сладкий		200	0,2	0	14	56,8						2	6
	сахар	15												

	вода	200												
	чай	1												
							ЧЕТВЕРГ							
День 4														
14	рыбные биточки		100	10,49	3,51	11,26	115,78		0,33		0	0	0,84	56,71
	рыба	143												
	соль	2												
	мука	20												
	масло растительное	5												
	лук	15												
	молоко	20												
	Макароны отварные		150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	21,12	37,17	1,11	4,86
	макароны	50												
	масло сливочное	5												
	соль	2												
	Компот из сухофруктов		200	0,48	0	25,68	98,36		0,82		15,32	31,94	0,54	19,48
	сухофрукты	15												
	сахар	10												
	Хлеб пшеничный		100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33
	Хлеб ржаной		20	3,3	0,36	16,7	83,24							
	Фрукты свежие		200	0,4	0,4	9,8	47		10		0	75,8	2,2	10
							ПЯТНИЦА							
День 5														
	пшеничная каша с сосиской		150	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11	0	0,02	0,03	162	2,43	1,22
	пшеничная крупа	60												
	масло сливочное	5												
	соль	2												
	сосиска		80	8,32	16,96	179,2	0,03	0	0	16	0	0	1,44	19,2
20	салат капустный с морковью		100	1,33	6,08	8,52	94,12		17,3		28,32	16	0,52	43
	морковь	10												
	сахар	5												
	капуста	100												
	соль	1												
	лук	6												
	масло растительное	10												
	Компот из сухофруктов		200	0,48	0	25,68	98,36		0,82		15,32	31,94	0,54	19,48
	сухофрукты	15												

	сахар	10												
	Хлеб пшеничный		100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33
	Хлеб ржаной		20	3,3	0,36	16,7	83,24							
	Фрукты свежие		200	0,4	0,4	9,8	47		10		0	75,8	2,2	10