



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ УГ №8
Глебецкий Н.Н.
2021 год

10-ти дневное меню горячего комплексного питания для обучающихся
5-11 классов по линии социальной защиты

День	№ сборника рецептур	Наименование Блюда	Выход
1	645(1) 862(1)	Рис рассыпчатый Котлета мясная, соус Чай с лимоном Хлеб пшеничный йодированный Яблоко Б-17, 15г; Ж-22,28; У-80,73; К632,36 В1-0,18; С-69,37; А-5,84; Е-2,03; Са- 103,09мг; Р- 264,29мг; Mg-82,56мг; Fe- 66,86мг	1/200 100/60 1/200 1/40 1 шт
2	1038(1) 862(1)	Суп гороховый с курицей Хлеб пшеничный йодированный Чай с лимоном Ватрушка Б-20,41г; Ж-9,13; У-75,62; К- 456,38; В1-0,27мг; С-3,17; А-34 мг; Е- 4,44 мг; Са- 157,83мг; Р- 475,7мг; Mg-94,576мг; Fe- 5,69мг	1/250 1/40 1/200 1шт
3	619(1) 688(1)	Рожки отварные с маслом Колбаса вареная «Докторская», в соусе Компот с сухофруктами Хлеб пшеничный йодированный Икра кабачковая Б-18,68г; Ж-26,04; У-110; К-750,77 В1-0,21; С-6,53; А-0; Е-6,12; Са- 143,05мг; Р- 251,49мг; Mg-81,86мг; Fe- 3,92мг	1/200 100/60 1/200 1/40
4	1007(1) ТТК	Гречка с маслом сливочным Филе птицы в соусе Чай с сахаром Хлеб пшеничный йодированный Винигрет Б-42,01г; Ж-12,91; У-128,46; К-802,49; В1-0,42; С-9,18; А-33,75; Е- 33,75; Са- 90,8мг; Р- 574,27мг; Mg-275,47мг; Fe- 10,19мг	1/200 100/60 1/200 1/40 1/100
5	510(1) 694(1) 868(1)	Борщ на мясном бульоне со сметаной Хлеб пшеничный йодированный Сыр Чай с лимоном Яблоко Б-10,76г; Ж-11,3; У-65,09; К-434,99; В1-0,13; С-20,79; А-52; Е-6,12; Са- 143,05мг; Е- 3,77; Р- 231,47мг; Mg-71,43мг; Fe- 25,9мг	1/250 1/40 1/25 1/200 1 шт
6	ТТК 688(1) 682(1)	Плов с куриным филе Огурец Свежий в нарезке Кофейный напиток	100/180 18/100 1/200

		Хлеб пшеничный йодированный, масло Б-32,76г; Ж-57,86; У-58,36; К-817,76 В1-0,53; С-12,18; А-174,24; Е-7,42; Са- 234,89мг; Р- 391,06мг; Mg-92,49мг; Fe- 5,48мг	40/20
7	196(3) 679(1) 867(1)	Рожки с маслом сливочным Печень в сметанном соусе Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Б-27,3г; Ж-21,72; У-114,81; К-763,88 В1-0,37; С-16,4; А-6288; Е-4,51; Са- 67мг; Р- 413,49мг; Mg-76,58мг; Fe- 8,4мг	18/200 100/60 1/200 1/40
8	267 (2) 393 (1) 944 (1)	Пюре картофельное Рыба тушеная с овощами Салат из морской капусты пром-го пр-ва Чай с лимоном Хлеб пшеничный йодированный Б-24,55г; Ж-7,7; У-102,81; К-543,49; В1-1,71; С-7,39; А-63,77; Е-2,89; Са-104,21мг; Р- 418,46мг; Mg-119,48мг; Fe- 8,4мг	1/200 100/75 1/70 1/200 1/40
9	ТТК	огурей свежий порционный Жаркое по-домашнему Чай с сахаром Хлеб пшеничный йодированный Яблоко Б-19,2г; Ж-6,72; У-53,07; К-349,4 В1-0,18; С-28,5; А-0,03; Е-3,3; Са-32,5мг; Р- 182,2мг; Mg-50,8мг; Fe- 22,18мг	100 100/180 1/200 1/40 1 шт
10	608(5) 205(2) 868(1)	Рассольник на мясном бульоне со сметаной Чай с лимоном Хлеб пшеничный йодированный Кекс Б-15,11г; Ж-11,08; У-73,55; К-455,43 В1-0,21; С-14,61; А-34; Е5,871; Са- 90,15мг; Р- 182,08мг; Mg-74,53мг; Fe- 4,5мг	1/250 1/200 1/40 1 шт