Примерное десятидневное меню
рационов горячего питания
для обучающихся различного возраста
в муниципальном общеобразовательном учреждении
(ОБЕД)

(за родительскую плату, стоимость каждого варианта 35 рублей)

I ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность
305/11	Котлета рубленая из птицы	70	11,3	10,4	11,8	160
336/11	Капуста тушеная	100	2	2,8	9,2	94
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	114
849\97	Фатыр-чурек	35	2,4	0,6	15,4	76
	ИТОГО:		**16,3**	**13,8**	**67,8**	**444**

II ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
282/11	Биточки рубленые из говядины	60	9,6	8,6	9,6	138
516-III/04	Макаронные изделия отварные	110	4,1	3,3	19,4	123
631-III/04	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	142
849\97	Фатыр-чурек	40	2,8	0,8	17,6	88
	ИТОГО:		**16,7**	**12,9**	**74,5**	**491**

III ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
258/11	Шницель рыбный натуральный	75	13,1	8,8	1,3	138
520-III/04	Пюре картофельное *	120	2,5	5,4	17,5	131
648-II/04	Кисель фруктовый	200	0,1	0	22,3	162
849\97	Фатыр-чурек	50	3,4	0,9	22	109
	ИТОГО:		**19,1**	**15,1**	**63,1**	**540**

*** При отсутствии протирочной машины допускается замена пюре картофельного на картофель в молоке (рецептура № 519-III/04)**

IV ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
282/11	Котлеты рубленые из говядины	60	9,6	8,6	9,6	138
512-Ш/04	Рис припущенный	100	2,4	2,9	24,4	147
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	114
849\97	Фатыр-чурек	40	2,8	0,8	17,6	88
	ИТОГО:		**15,4**	**12,3**	**83**	**487**

V ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
489/04	Рагу из птицы	50/125	10,5	9,8	17	251
631-III/04	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	142
849\97	Фатыр-чурек	65	4,4	1,2	28,6	142
	ИТОГО:		**15,1**	**11,2**	**73,5**	**535**

VI ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
305/11	Котлета рубленая из птицы	80	12,2	11,2	12,7	182
510Ш/04 т.4/04	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	114
849\97	Фатыр-чурек	50	3,4	0,9	22	109
	ИТОГО:		**21,6**	**20,2**	**92,9**	**610**

VII ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
282/11	Шницель рубленый из говядины	50	8	7,2	8	115
336/11	Капуста тушеная	100	2	2,8	9,2	94
648-II/04	Кисель фруктовый	200	0,1	0	22,3	162
	Хлеб йодированный	50	3,4	0,9	22	109
	ИТОГО:		**13,5**	**10,9**	**61,5**	**480**

VIII ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
374/04	Рыба тушеная в томате с овощами	45/45	9,5	4,6	5	104
520-III/04	Пюре картофельное *	110	2,3	5	16,1	120
631-III/04	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	142
849\97	Фатыр-чурек	50	3,4	0,9	22	109
	ИТОГО:		**15,4**	**10,7**	**71**	**475**

*** При отсутствии протирочной машины допускается замена пюре картофельного на картофель в молоке (рецептура № 519-III/04)**

IX ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность
282/11	**Биточки рубленые из говядины**	60	9,6	8,6	9,6	138
516-III/04	**Макаронные изделия отварные**	110	4	3,3	19,4	123
376/11	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,6	0	31,4	114
849\97	**Фатыр-чурек**	50	3,4	0,9	22	109
	ИТОГО:		**17,6**	**12,8**	**82,4**	**484**

X ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
492/04	**Плов из птицы**	60/120	14,6	14,3	32,6	287
631-III/04	**Компот из свежих яблок**	200	0,2	0,2	27,9	142
849\97	**Фатыр-чурек**	50	3,4	0,9	22	109
	ИТОГО:		**18,2**	**15,4**	**82,5**	**538**