

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального предприятия
"Комбинат школьного питания Октябрьского
района" г. Иваново

С.С. Лебедева

С.С. Лебедева



" 01 "

09

2023 год

М.П.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

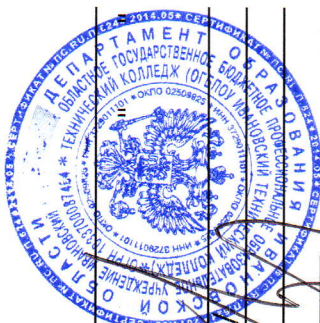
ПО МП "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА" Г. ИВАНОВО

с 01 сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

[Signature]



2023 год

М.П.

(на основании сборника рецептов и кулинарных изделий 1994 г. авторы-составители: Ананина В.А, Лапшина В.Т.; 2011 г., авторы-составители: А.И.Здобров, В.А.Цыганенко; 2015 г. авторы-составители: Могильный М.П., Тугельян В.А.

ДЕНЬ 1
Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
----------------	-----------------------------	-------	------	-------	------	----------

ЗАВТРАК

	Сосиска отварная	50				
175-2015	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/2,5)	202,5	198	4,63	8,52	25,51
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	15	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	467,5	336,4	7,27	9	56,91

ДЕНЬ 2

Вторник

290-2015	Птица тушеная в соусе (25/25)	50	220,4	25,25	13,67	5,08
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46,05
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	25	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	425	601,8	33,89	20,15	82,53

ДЕНЬ 3
Среда

№	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
268-2015	Котлета из говядины	30	147	9	10	10
304-2015	Рис отварной	150	209	3,65	5,37	36,6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	30	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	410	494,4	15,29	15,85	78

ДЕНЬ 4
Четверг

295-2015	Котлеты куриные	40	138	10	5,47	7,73
312-2015	Картофельное пюре	150	142,73	3	5,4	18
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	55	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	445	419,13	15,64	11,35	57,13

ДЕНЬ 5

Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
	Сосиска отварная	50				
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	112	3,67	3	17,6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	50	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	450	250,4	6,31	3,48	49

ДЕНЬ 6

Понедельник

290-2015	Птица тушенная в соусе (25/25)	50	220,4	25,25	13,67	5,08
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46,05
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	25	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	425	601,8	33,89	20,15	82,53

ДЕНЬ 9**Четверг**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
----------------	-----------------------------	-------	------	-------	------	----------

ЗАВТРАК

	Сосиска отварная	50				
304-2015	Рис отварной с соусом (150/30)	180	209	3,65	5,37	36,6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	470	347,4	6,29	5,85	68

ДЕНЬ 10**Пятница**

295-2015	Котлеты куринные	40	138	10	5,47	7,73
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	112	3,67	3	17,6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	20	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	410	388,4	16,31	8,95	56,73