



**Примерное меню рационов питания для детей 2 уровня обучения
МБОУ «Ведерниковская ООШ»
На 2020-2021 учебный год**

приложения №4 к СанПиН 2.4.4.2599-10

Составлено на основании
«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий»
под редакцией А.Н. Злобиной, В.А. Цыганенко

Дни исследования	N рецепта	Наименование	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калор. кДж
1 день							
1 день	№206	Суп гороховый	250	5,87	5,55	19,1	15
		Хлеб пшеничный	50	8,1	1,2	42	2
		Чай с сахаром	200	5,6	5,0	8,4	1
						ИТОГО	48
2 день							
2 день	№413	Макароны с маслом	200	7,36	8,03	48,93	3
		Хлеб пшеничный	50	8,1	1,2	42	2
		Чай с сахаром	200	5,6	5,0	8,4	1
		Сосиска отварная	64	11	23,9	1,6	2
						ИТОГО	8
3 день							
3 день	Таб.8	Каша манная молочная	210	3,19	7,69	31,83	21
		Хлеб пшеничный	50	8,1	1,2	42	2
		Чай с сахаром	200	5,6	5,0	8,4	1
						ИТОГО	51
4 день							
4 день	№536	Сосиска отварная	64	11	23,9	1,6	2
		Каша пшеничная с маслом	200/10	3,77	3,81	33,41	20
		Хлеб пшеничный	50	8,1	1,2	42	2
		Чай с сахаром	200	5,6	5,0	8,4	1
						ИТОГО	89
5 день							
5 день	№217	Суп вермишелевый	250	2,57	5,55	19,1	15
		Хлеб пшеничный	50	8,1	1,2	42	2
		Компот из сухофруктов	200	0,6	--	33,36	13
						ИТОГО	44

Вариант № 4280
15 от 08 2020
 Территориальный отдел
 Управления Роспотребнадзора
 по Ростовской области в Цимлянском,
 Влгодонском, Семикаракорском,
 Константиновском, Мартыновском районах

Дни недели	№ рецепта	Наименование	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
		6 день					
6 день	№206	Суп гороховый	250	5,87	5,55	19,1	152,05
		Хлеб пшеничный	50	8,1	1,2	42	203
	№966	Чай с сахаром	200	5,6	5,0	8,4	102
						ИТОГО	457,05
		7 день					
7 день	№413	Макароны с маслом	2100	7,36	8,03	48,93	302
		Хлеб пшеничный	50	8,1	1,2	42	203
	№966	Чай с сахаром	200	5,6	5,0	8,4	102
						ИТОГО	607,0
		8 день					
	Таб.8	Каша манная молочная	210	3,19	7,69	31,83	212,62
8 день		Хлеб пшеничный	50	8,1	1,2	42	203
	№966	Чай с сахаром	200	5,6	5,0	8,4	102
						ИТОГО	517,62
		9 день					
9 день	№536	Сосиска отварная	64	11	23,9	1,6	266
	Таб.8	Каша пшеничная с маслом	200/10	3,77	3,84	33,43	209,96
		Хлеб пшеничный	50	8,1	1,2	42	203
	№966	Чай с сахаром	200	5,6	5,0	8,4	102
						ИТОГО	895,85
		10 день					
10 день	№217	Суп рисовый	250	5,87	5,55	19,1	152,05
		Хлеб пшеничный	50	8,1	1,2	42	203
	№868	Компот из сухофруктов	200	0,6	--	33,36	131,8
						ИТОГО	486,85