

Утверждено
приказом директора
МОАУ ООШ № 3
от 31.08.2020 г. № 145

**Примерное 10-и дневное меню,
горячего комплексного питания (второй завтрак)**

для обучающихся 1-4-х классов

**в муниципальном общеобразовательном автономном учреждении
основной общеобразовательной школе № 3 городского округа города**

Райчихинска Амурской области

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
1	645(1) 862(1)	Огурец солёный в нарезке Плов с куриным филе Какао Булка Хлеб пшеничный йодированный Б-17,8г; Ж-6,5г; У-70,4г; Эн.цен.-407,3Ккал; В1-0,12мг; С-22,6мг; А-0,008мг; Е-3,4мг; Са-39,3мг; Р-125,2мг; Mg-43,7мг; Fe-2,6мг.	1/25 40/150 1/200 1/30
2	1038(1) 438(1) 943(1)	Бутерброд с маслом, сыром Каша «Дружба» молочная Чай с/с Печенье Хлеб пшеничный йодированный Б-24,4г; Ж-29,3г; У-63,2г; Эн.цен.-606,2Ккал; В1-0,22мг; С-0,6мг; А-0,3мг; Е-2,8мг; Са-129,6мг; Р-355,9мг; Mg-64,3мг; Fe-4,1мг.	25/50 1/140 1/200 1/30
3	619(1) 688(1) 862(1)	Салат из морской капусты (консерв.) пром.пр-ва Тефтели из говядины (2-ой вариант) с соусом Макароны отварные Какао Пряник Хлеб пшеничный йодированный Б-16,1г; Ж-21,0г; У-84,6г; Эн.цен.-580,1Ккал; В1-0,11мг; С-10,2мг; А-0,16мг; Е-3,6мг; Са-47,9мг; Р-167,5мг; Mg-80,0мг; Fe-8,3мг.	1/30 50/50 1/150 1/200 1/30
4	1007(1) ТТК	Помидор свежий в нарезке Пельмени отварные с маслом сливочным Чай с лимоном Вафля Хлеб пшеничный йодированный Б-17,6г; Ж-25,2г; У-52,8г; Эн.цен.-504,1Ккал; В1-0,35мг; С-27,5мг; А-0,06мг; Е-1,7мг; Са-39,5мг; Р-141,6мг; Mg-30,7мг; Fe-2,2мг.	1/30 150/8 1/200 1/30
5	510(1) 694(1) 868(1)	Огурец свежий в нарезке Котлета рыбная (кета) Картофельное пюре Какао Булка Хлеб пшеничный йодированный Б-14,8г; Ж-11,4г; У-74,0г; Эн.цен.-446,4Ккал; В1-0,24мг; С-8,4мг; А-0,43мг; Е-2,1мг; Са-82,8мг; Р-218,2мг; Mg-81,7мг; Fe-2,5мг.	1/40 1/60 1/150 1/200 1/30

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
6	ТТК 688(1) 862(1)	Салат из морской капусты (консерв.) пром. пр-ва Колбаса отварная с соусом Макаронны отварные Какао Пряник Хлеб пшеничный йодированный Б-13,3г; Ж-20,6г; У-70,9г; Эн.цен.-520,0Ккал; В1-0,1мг; С-21,4мг; А-0,15мг; Е-1,9мг; Са-52,0мг; Р-147,8мг; Mg-80,2мг; Fe-7,3мг.	1/30 40/30 1/150 1/200 1/30
7	196(3) 679(1) 867(1)	Огурец свежий в нарезке Гуляш из куриного филе Каша гречневая рассыпчатая Чай с лимоном Печенье Хлеб пшеничный йодированный Б-15,1г; Ж-7,0г; У-68,3г; Эн.цен.-393,0Ккал; В1-0,3мг; С-4,5мг; А-0,13мг; Е-1,1мг; Са-71,8мг; Р-196,7мг; Mg-95,0мг; Fe-3,4мг.	1/25 35/35 1/100 1/200 1/30
8	267(2) 393(1) 944(1)	Яйцо отварное Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным Какао Булка Хлеб пшеничный йодированный Б-19,3г; Ж-16,9г; У-84,8г; Эн.цен.-562,2Ккал; В1-0,15мг; С-3,3мг; А-0,18мг; Е-0,98мг; Са-186,9мг; Р-335,0мг; Mg-53,7мг; Fe-3,2мг.	1 шт 150/25 200/7 1/30
9	ТТК ТТК	Огурец солёный в нарезке Жаркое по- домашнему (с куриным филе) Чай с лимоном Вафля Хлеб пшеничный йодированный Б-19,2г; Ж-6,7г; У-53,07г; Эн.цен.-349,4Ккал; В1-0,18мг; С-28,5мг; А-0,03мг; Е-3,3мг; Са-32,5мг; Р-182,2мг; Mg-50,8мг; Fe-22,18мг.	1/15 50/150 1/200 1/30
10	608(1) 205(2) 868(1)	Салат из свежей капусты с морковью и зеленым горошком Котлета из говядины Каша рисовая рассыпчатая Чай с сахаром Булка Хлеб пшеничный йодированный Б-14,1г; Ж-10,9г; У-91,5г; Эн.цен.-505,6Ккал; В1-0,12мг; С-8,5мг; А-0,23мг; Е-1,7мг; Са-52,7мг; Р-222,6мг; Mg-66,8мг; Fe-2,5мг.	1/25 1/50 1/150 1/200 1/30