

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	9,18	12,40	37,62	298,96	46
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Какао с молоком	200	4,98	4,90	13,60	118,98	162
	Кондитерское изделие	20	0,40	0,66	15,46	70,8	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	14,96	18,36	76,48	535,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	14,96	18,36	76,48	535,74	
День 2							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса птицы	90	13,68	2,21	3,14	87,52	311
	Макароны отварные	150	5,85	5,25	35,61	212,88	59
	Фрукт сезонный	100	1,50	0,50	21,00	96	Пром.
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	23,51	9,70	89,58	518,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	23,51	9,70	89,58	518,36	
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,54	19,53	3,55	244,65	79
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
	Батон	50	3,80	2,80	24,80	139,5	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,60	2,65	0,35	35,56	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	20,54	25,44	53,54	525,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	20,54	25,44	53,54	525,07	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,50	10,08	43,10	292,44	50
	Фрукт сезонный	100	1,50	0,50	21,00	96	Пром.
	Какао с молоком	200	4,98	4,90	13,60	118,98	162
	Батон	20	1,50	0,60	10,30	50,4	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,35	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	17,54	19,16	88,09	586,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		525	17,54	19,16	88,09	586,17	
День 5							
ЗАВТРАК	Биточки из говядины с соусом	90	15,63	12,55	8,44	207,3	111
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	6,43	38,91	248,85	62
	Овощи в нарезке (сезонные)	60	0,67	0,15	2,25	12,83	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
	Хлеб	20	1,52	1,12	9,86	42,4	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,72	20,31	74,50	569,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	26,72	20,31	74,50	569,74	
День 6							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	8,98	7,21	31,62	227,08	61

	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
	Батон	40	3,04	2,24	19,84	111,6	Пром.
	Кондитерское изделие	20	0,40	0,66	15,46	70,8	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	13,02	10,57	91,76	514,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	13,02	10,57	91,76	514,84	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,90	11,12	41,30	301,36	43
	Фрукт сезонный	100	1,50	0,50	21,00	96	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	83,7	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,60	2,65	0,35	35,56	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	15,48	16,01	92,57	574,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	15,48	16,01	92,57	574,98	
День 8							
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	7,70	8,39	7,18	134,6	121/1
	Рис отварной	150	3,87	4,73	40,08	218,28	64/1
	Овощи в нарезке (сезонные)	60	0,45	0,07	1,50	8,47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	14,50	14,93	78,59	483,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	14,50	14,93	78,59	483,31	
День 9							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	14,69	8,78	10,29	176,22	307
	Макароны отварные	150	5,85	5,25	35,61	212,88	59
	Фрукт сезонный	100	1,50	0,50	21,00	96	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
	Хлеб	20	1,52	1,12	9,86	42,4	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,76	15,71	91,80	585,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	23,76	15,71	91,80	585,86	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	75	10,81	8,09	21,06	199,02	223
	Каша жидкая молочная рисовая	125	3,52	4,09	19,62	130,11	58/1
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	143
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	83,7	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	17,21	14,32	80,40	518,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	17,21	14,32	80,40	518,19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5315	187,24	164,51	817,31	5412,26	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		531,5	18,72	16,45	81,73	541,23	