



Утверждаю

И.о. Директора

Н.А.Сергеева

Примерное десятидневное меню (завтраки) 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Каша пшённая	200	5,63	8,8	72,4	314,28	4
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	126
	Бутерброд с сыром и маслом	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	3
	Йогурт	100	3,2	2,5	16	99	
	Итого	560					
День 2	Пюре картофельное	120	2,52	0,96	17,64	90	694
	Гуляш	110	14,14	11,4	3,63	173,25	277
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	391
	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	1
	Фрукт	100/1	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого	580					
День 3	Котлета рыбная	100	14,99	5,06	9,59	143,75	255
	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	511
	Томатный соус	50	0,49	3,6	4,1	51,45	587
	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Итого	650					
День 4	Ленивые голубцы	250	22,06	14,13	31,00	342,19	298
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Компот и с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	602
	Салат из св. огур.	100	0,76	6,09	2,38	67,3	13

	Итого	630					
День 5	Жаркое по-домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2	436
	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Пряник	65	3,84	3,06	48,75	237,9	603
	Салат из св.помид.	100	1,13	6,19	4,72	79,1	14
	Итого	615					
День 6	Каша рисовая с маслом	200	5,55	9,03	32,50	236,21	283
	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2
	Итого	550					
День 7	Гуляш	120	15,42	12,41	3,96	189	354
	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Бутерброд с сыром и маслом	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	391
	Салат из св.помид. и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
	Итого	630					
День 8	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Котлета рыбная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2
	Итого	650					
День 9	Плов из мяса птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	

	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	602
	Салат из св. огур.	100	0,76	6,09	2,38	67,3	13
	Итого	590					
День 10	Ленивые голубцы	250	22,06	14,13	31,00	342,19	298
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2
	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	1
	Салат из св. огур.	100	0,76	6,09	2,38	67,3	13
	Итого	700					



Утверждаю

И.о. Директора

Н.А.Сергеева

Примерное десятидневное меню (завтраки) 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Каша пшённая	250	5,63	8,8	72,4	314,28	4
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	126
	Бутерброд с сыром и маслом	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	3
	Итого	510					
День 2	Пюре картофельное	180	3,78	1,44	26,46	135	694
	Гуляш	120	15,42	12,41	3,96	189	277
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Итого	550					
День 3	Котлета рыбная	100	14,99	6,1	9,59	143,75	255
	Рис отварной	200	5	3,8	52,8	237,8	511
	Томатный соус	50	1,4	7,56	9	74	587
	Компот из с/ф	200	1,0	0,05	27,5	110,0	868
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,3	
	Итого	600	24,55	18,58	114,89	672,85	
День 4	Ленивые голубцы	250	22,06	14,13	31,00	342,19	298
	Хлеб	100	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868

	Итого	550					
День 5	Жаркое домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2	436
	Хлеб	100	3,07	1,07	20,9	107,2	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Итого	500					
День 6	Каша рисовая с маслом	200	5,55	9,03	32,50	236,21	283
	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Итого	450					
День 7	Гуляш	110	14,14	11,4	5,63	181,25	277
	Макаронные отварные	200	7,36	6,02	36,07	229,60	688
	Хлеб	100	3,07	1,07	20,9	107,2	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Итого	610	24,77	18,49	76,6	546,05	
День 8	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Гуляш	110	14,14	11,4	3,63	173,25	277
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Итого	560					
День 9	Плов из мяса птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Хлеб	100	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Итого	0,510					
День 10	Ленивые голубцы	250	22,06	14,13	31,00	342,19	298
	Чай с	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943

	сахаром						
	Хлеб	100	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Итого	550					