



Утверждено



Примерное десятидневное меню обедов для питания учащихся (7-11лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	97,638	133	10
	Куриное филе запечённое (грудка куриная)	90	24,759	6,794	0	160,182	320	40
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,295	513	12
	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	5,1	5,7	72,7*	72	10
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	55,2	714	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	8
	Итого:	802	40,431	22,459	91,165	728,515		90
День 2								
	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	127,73	162	10
	Биточки из говядины	90	13,195	16,369	15,32	261,381	466	40
	Каша пшеничная вязкая	150	5,8	5,7	34	210,5	514	12
	Винегрет овощной	60	0,8	5,1	4	65,1	67	10
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	8
	Итого:	795	31,015	32,159	115,68	876,211		90
День 3								
	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	1,4	4,5	5,8	69,3	143	10
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	90	17,9	3	9,2	135,4	499	40
	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	235,13	515	12
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,72	0,1	2,76	14,82	71	10
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,72	644	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	8
	Итого:	780	30,26	14,55	122,72	742,87		90
День 4								
	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	151,948	160	10
	Рыба (филе минтая), тушенная с овощами	150	15,52	8,52	7,85	170,16	340	40
	Пюре картофельное	150	1,742	5,03	29,89	171,798	525	12
	Огурцы соленные	60	0,48	0	1,04	6,08	70	10
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	8
	Итого:	855	30,917	20,73	100,312	711,486		90
День 5								
	Борщ Сибирский	200	2,4	2,8	10,2	75,6	11	10
	Свинина запеченая	90	16,9	26,8	0	308,8	272	40
	Макаронные изделия	150	7,78	8,16	49,48	302,48	299/519	12
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,1	1,6	9,3	71	10
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	8
	Итого:	795	33,68	38,96	105,58	907,68		90
Неделя 2								
День 6								
	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	127,73	162	10
	Наггетсы куриные запеченные	90	20,1	7,7	8,3	182,9	326	40
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,295	513	12
	Нарезка из свежих огурцов и помидор	60	0,5	4,1	1,8	46,1	572	10
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	55,2	714	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	8
	Итого:	802	38,36	22,065	100,675	754,725		90
День 7								
	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,23	151,94	160	10
	Котлета из говядины	90	13,2	16,37	15,32	261,41	466	40

	Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210,5	514	12
	Салат из квашенной капусты	60	1,313	3,079	5,006	52,987	62	10
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	8
	Итого:	795	33,488	32,329	115,856	888,337		90
День 8								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,38	1,8	17	93,72	163	10
	Куры тушеные в соусе (грудки)	90	15,024	7,25	3,228	138,258	290/330	40
	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	235,13	515	12
	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	5,1	5,7	72,7	72	10
	Кисель из вишни	200	0,31	0	35	141,24	645	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	8
	Итого:	780	28,634	21,1	133,028	836,548		90
День 9								
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	97,638	133	10
	Тефтели из говядины с соусом	165	16,7	23,5	19,2	355,1	472	40
	Макаронные изделия	150	7,78	8,16	49,48	302,48	299/519	12
	Нарезка из свежих огурцов и помидор	60	0,5	4,1	1,8	46,1	572	10
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	8
	Итого:	870	33,112	41,05	127,73	1012,818		90
День 10								
	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	1,4	4,5	5,8	69,3	143	10
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	90	17,9	3	9,2	135,4	499	40
	Пюре картофельное	150	1,742	5,03	29,89	171,798	525	12
	Свекла отварная с огурцом соленным и квашенной капустой	60	0,8	5,5	2,6	63,1	55	10
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	8
	Итого:	795	27,942	19,13	91,79	651,098		90
	Среднее значение за 10 дней:	807	33	28	110	785		