

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель  
Белюсова Н.В.



Согласовано:  
№ 35  
Директор *Олег Васильевич*  
*Васильев 35 000*  
*Ленинградский район*

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню завтраков**  
для организации питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>						
Бутерброд с сыром и маслом	20/10/5	4,01	10,85	6,28	138,79	3
Каша рисовая молочная	230	6,98	3,59	24,15	156,83	161
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	693
Фрукты свежие	100	0,30		8,60	35,60	*
<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>16,19</b>	<b>19,44</b>	<b>71,53</b>	<b>526</b>	
<b>Вторник</b>						
Овощи по сезону	65	0,72	0,13	2,47	13,91	*
Жаркое по-домашнему	170	4,89	10,23	20,74	194,59	483
Фруктовый чай	200	0,30		15,20	62,00	685
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	*
Хлеб ржаной	25	2,95	2,40	3,60	47,80	*
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,80	6,15	87,96	698
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>17,06</b>	<b>17,96</b>	<b>67,48</b>	<b>500</b>	
<b>Среда</b>						
Зеленый горошек консервированный	80	2,40	0,38	5,80	36,22	*
Плов из птицы	180	7,02	13,32	24,48	245,88	492
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	*
Хлеб ржаной	25	2,95	2,40	3,60	47,80	*
Сок фруктовый	180	0,90		19,08	79,92	707
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>14,85</b>	<b>16,30</b>	<b>62,62</b>	<b>457</b>	
<b>Четверг</b>						
Овощи по сезону	65	0,72	0,13	2,47	13,91	*
Шницель натуральный с соусом	90	6,65	7,32	14,40	150,08	451
Картофель отварной с маслом	170	3,40	8,60	27,03	199,12	518
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	*
Хлеб ржаной	25	2,95	2,40	3,60	47,80	*
Чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,80	685
<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>17,08</b>	<b>18,85</b>	<b>81,82</b>	<b>565</b>	
<b>Пятница</b>						
Икра кабачковая консервированная	70	0,98	3,78	6,72	64,82	77
Омлет на молоке	150	11,56	11,56	22,85	241,68	340
Чай с лимоном	200	0,30		15,20	62,00	686
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	*
Хлеб ржаной	25	2,95	2,40	3,60	47,80	*
Фрукты свежие	100	0,30		8,60	35,60	*
<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>19,25</b>	<b>18,14</b>	<b>76,29</b>	<b>545</b>	
<b>Понедельник</b>						
Пудинг из творога (запеченный) с курагой	160	5,69	4,89	35,69	209,53	362
Молоко сгущенное	15					*
Бутерброд с сыром и маслом	20/10/5	4,01	10,85	6,28	138,79	3
Сок натуральный	180	0,90		19,08	79,92	707
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,80	6,15	87,96	698
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,64</b>	<b>20,54</b>	<b>67,20</b>	<b>516</b>	

Вторник						
Овощи по сезону	65	0,72	0,13	2,47	13,91	*
Котлеты (биточки) особые	90	6,89	7,89	11,25	143,57	452
Рагу из овощей	160	3,89	8,65	26,00	197,41	539
Хлеб ржаной	25	2,95	2,40	3,60	47,80	*
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	*
Сок фруктовый	180	0,90		19,08	79,92	707
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,51</b>	<b>19,47</b>	<b>81,72</b>	<b>576</b>	
Среда						
Салат из овощей	80	0,72	5,68	2,56	64,24	17
Рыба запеченная с луком	130	11,25	5,24	13,20	144,96	*
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	173,85	520
Чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,80	685
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	*
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>16,90</b>	<b>19,37</b>	<b>62,17</b>	<b>491</b>	
Четверг						
Овощи по сезону	65	0,72	0,13	2,47	13,91	*
Тефтели из говядины с томатным соусом	6	6,39	8,98	7,89	137,94	461
Каша вязкая гречневая	150	2,30	1,56	14,36	80,68	302
Фруктовый чай	200	0,30		15,20	62,00	685
Хлеб ржаной	25	2,95	2,40	3,60	47,80	*
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	*
Кондитерское изделие	25	1,51	2,12	18,10	97,52	804
<b>Итого</b>	<b>511</b>	<b>17,33</b>	<b>15,59</b>	<b>80,94</b>	<b>533</b>	
Пятница						
Овощи по сезону	65	0,72	0,13	2,47	13,91	*
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	4,89	3,32	6,66	76,08	*
Макаронные изделия отварные с маслом	150	2,58	9,15	24,30	152,00	516
Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	18,00	114,40	689
Хлеб ржаной	25	2,95	2,40	3,60	47,80	*
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	*
Фрукты свежие	100	0,30		8,60	35,60	*
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>17,10</b>	<b>19,00</b>	<b>82,95</b>	<b>533</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>5786</b>	<b>170</b>	<b>185</b>	<b>735</b>	<b>5242</b>	
<b>Итого среднее за 10 дней</b>	<b>579</b>	<b>16,99</b>	<b>18,47</b>	<b>73,47</b>	<b>524,2</b>	

### Дополнительные дни

#### Суббота

Овощи по сезону	65	0,72	0,13	2,47	13,91	*
Пельмени со сметаной	180\20	14,32	8,36	39,96	292,36	718
Бутерброд с сыром и маслом	20/10/5	4,01	10,85	6,28	138,79	3
Фруктовый чай	200	0,30		15,20	62,00	685
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>19,34</b>	<b>19,34</b>	<b>63,91</b>	<b>507,06</b>	

#### Суббота

Салат из овощей	80	0,72	5,68	2,56	64,24	17
Сельдь с луком	90\10	8,87	4,39	24,56	173,23	89
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	173,85	520
Чай с лимоном	200	0,30		15,20	62,00	686
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	*
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>16,20</b>	<b>18,72</b>	<b>83,39</b>	<b>566,84</b>	