

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Белюсова Н.В.



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		
Понедельник						
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	*
Итого	585	16,19	19,44	71,53	526	
Вторник						
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
Итого	680	17,06	17,96	67,48	500	
Среда						
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
Итого	485	14,85	16,30	62,62	457	
Четверг						
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
Итого	590	17,08	18,85	81,82	565	
Пятница						
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	*
Итого	585	19,25	18,14	76,29	545	
Понедельник						
Пудинг из творога (запечённый) 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
Итого	540	15,64	20,54	67,20	516	

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
Итого	560	18,51	19,47	81,72	576	
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	*
Итого	580	16,90	19,37	62,17	491	
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
Итого	511	17,33	15,59	80,94	533	
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	*
Итого	670	17,10	19,00	82,95	533	
Итого за 10 дней	5786	170	185	735	5242	
Итого среднее за 10 дней	579	16,99	18,47	73,47	524,2	

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
Итого	485	19,34	19,34	63,91	507,06	
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	*
Итого	470	16,20	18,72	83,39	566,84	