

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель  
Белоусова Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню завтраков**

для организации питания детей с 11 лет и старше в общеобразовательных учреждениях

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>						
Бутерброд с сыром и маслом	25/15/5	6,25	11,86	14,32	189,02	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>565</b>	<b>18,43</b>	<b>20,45</b>	<b>79,57</b>	<b>576</b>	
<b>Вторник</b>						
Овощи по сезону	100	1,20	0,20	3,80	21,80	*
Жаркое по-домашнему	200	5,75	12,04	24,40	228,93	483
Фруктовый чай	200	0,30		15,20	62,00	685
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,80	6,15	87,96	698
<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>20,56</b>	<b>21,33</b>	<b>77,04</b>	<b>582</b>	
<b>Среда</b>						
Зеленый горошек консервированный	100	3,00	0,48	7,25	45,28	*
Плов из птицы	200	7,80	14,80	27,20	273,20	492
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Сок фруктовый	200	1,00		21,20	88,80	707
<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>20,07</b>	<b>19,57</b>	<b>83,14</b>	<b>589</b>	
<b>Четверг</b>						
Овощи по сезону	100	1,20	0,20	3,80	21,80	*
Шницель натуральный с соусом	100	7,39	8,13	16,00	166,76	451
Картофель отварной с маслом	180	3,60	9,11	28,62	210,83	518
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,80	685
<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>20,66</b>	<b>21,73</b>	<b>90,91</b>	<b>642</b>	
<b>Пятница</b>						
Икра кабачковая консервированная	100	1,40	5,40	9,60	92,60	77
Омлет на молоке	200	15,41	15,41	30,47	280,00	340
Чай с лимоном	200	0,30		15,20	62,00	686
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Фрукты свежие	100	0,30		8,60	35,60	*
<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>25,68</b>	<b>25,10</b>	<b>91,36</b>	<b>652</b>	
<b>Понедельник</b>						
Пудинг из творога (запечённый) с курагой	200	7,11	6,11	44,61	261,91	362
Молоко сгущенное	20					*
Бутерброд с сыром и маслом	25/15/5	6,25	11,86	14,32	189,02	3
Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,80	707
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,80	6,15	87,96	698
<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>19,40</b>	<b>22,77</b>	<b>86,28</b>	<b>628</b>	

Вторник						
Овощи по сезону	100	1,20	0,20	3,80	21,80	*
Котлеты (биточки) особые	100	7,66	8,77	12,50	159,52	452
Рагу из овощей	180	4,38	9,73	29,25	222,09	539
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Сок фруктовый	180	0,90		19,08	79,92	707
<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>22,40</b>	<b>22,99</b>	<b>92,12</b>	<b>665</b>	
Среда						
Салат из овощей	100	0,90	7,10	3,20	80,30	17
Рыба запеченная с луком	140	12,00	5,60	14,53	156,52	*
Картофельное пюре	180	3,78	9,90	26,10	208,62	520
Чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,80	685
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>20,43</b>	<b>23,05</b>	<b>80,56</b>	<b>611</b>	
Четверг						
Овощи по сезону	100	1,20	0,20	3,80	21,80	*
Тефтели из говядины с томатным соусом	100\20	7,10	9,98	8,77	153,27	461
Каша вязкая гречневая	180	2,76	1,87	17,23	96,82	302
Фруктовый чай	200	0,30		15,20	62,00	685
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Кондитерское изделие	30	1,81	2,54	21,72	117,02	804
<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>21,44</b>	<b>18,88</b>	<b>94,21</b>	<b>633</b>	
Пятница						
Овощи по сезону	100	1,20	0,20	3,80	21,80	*
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	5,43	3,69	7,40	84,53	*
Макаронные изделия отварные с маслом	180	3,10	10,98	29,16	227,84	516
Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	18,00	114,40	689
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Фрукты свежие	100	0,30		8,60	35,60	*
<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>20,80</b>	<b>22,76</b>	<b>94,45</b>	<b>666</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>6550</b>	<b>210</b>	<b>219</b>	<b>870</b>	<b>6243</b>	
<b>Итого среднее за 10 дней</b>	<b>655</b>	<b>20,99</b>	<b>21,86</b>	<b>86,96</b>	<b>624,3</b>	

### Дополнительные дни

#### Суббота

Овощи по сезону	100	1,20	0,20	3,80	21,80	*
Пельмени со сметаной	200\30	15,91	9,29	55,39	368,80	718
Бутерброд с сыром и маслом	25/15/5	6,25	11,86	14,32	189,02	3
Фруктовый чай	200	0,30		15,20	62,00	685
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>23,66</b>	<b>21,35</b>	<b>88,71</b>	<b>642</b>	

#### Суббота

Салат из овощей	100	0,90	7,10	3,20	80,30	17
Сельдь с луком	100\15	9,86	4,88	27,29	192,48	89
Картофельное пюре	180	3,78	9,90	26,10	208,62	520
Чай с лимоном	200	0,30		15,20	62,00	686
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>18,39</b>	<b>22,33</b>	<b>93,52</b>	<b>648,57</b>	