

Утверждаю:



Приказ № 56 от 16 августа 2023 г.

**Примерное 10 - дневное меню для организации питания обучающихся
7-11 лет на 2023-2024 учебный год.**

№ рецептуры ₁	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г		г
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-	Картофельно	150	3,1	5,3	19,8	139,4

№ ре- цеп- т	Название блюда	Мас	Белк	Жир	Углеводы	Калорийнос
		са	и	ы		ть
		г	г	г	г	Ккал
1г	е пюре					
54- 25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54- 21г н	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пр ом.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пр ом.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	550	25,7	15,1	59,2	475,6
<i>¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»</i>						
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54- 20з	Горошек зеленый ⁴	20	0,6	0	1,2	7,4
54- 1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пр ом.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54- 4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пр ом.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пр ом.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	560	20,5	20,3	55,3	485,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54- 21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54- 1г	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пр ом.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пр ом.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пр ом.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

№ ре- цепт	Название блюда	Мас	Белк	Жир	Углеводы	Калорийнос
		са	и	ы		ть
		г	г	г	г	Ккал
Пр ом.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54- 10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54- 14р	Котлета рыбная любительска я (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54- 5со ус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54- 23г н	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пр ом.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пр ом.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Понедельни к, 2 неделя					
	Завтрак					
54- 6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пр ом.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
54- 21г н	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пр ом.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пр ом.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
<i>¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»</i>						
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-	Овощи в	60	0,7	0,1	2,3	12,8

№ рец епт	Название блюда	Мас	Белк	Жир	Углеводы	Калорийнос
		са	и	ы		ть
		г	г	г	г	Ккал
3з	нарезке (помидор)					
54-2г	Макаронь отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пр ом.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пр ом.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	24,8	12,9	70,3	496
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пр ом.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23г н	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пр ом.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пр ом.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пр ом.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
54-	Чай с	200	0,2	0	6,4	26,8

№ ре- цеп- т	Название блюда	Мас	Белк	Жир	Углеводы	Калорийнос- ть
		са г	и г	ы г	г	Ккал
2гн	сахаром					
Пр ом.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пр ом.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	600	21,2	19,2	60,8	500,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54- 2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	0	1,1	6,3
54- 10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54- 16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54- 5со ус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54- 3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пр ом.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пр ом.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	560	19,6	16,6	71,5	513
	Средние показатели за Завтрак	582, 92	22,08	15,2 8	74,73	524,31
	Средние показатели за период	138 1,7	56	37,1	180,2	1277,2
Примечание: № рецептуры ¹ - номера рецептов из перечня блюд; Фрукт ² - допускается выдача иных фруктов по сезону; Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная ⁴ - допускается выдача иных овощей;						

