

Утверждено:



Примерное 10-дневное меню для учащихся 7-11 лет
на 2023-2024 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	600	18,4	16,7	80,6	548,3
	Итого за день	600	18,4	16,7	80,6	548,3
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						

54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	575	45,4	13,8	67,5	576,8
	Итого за день	575	45,4	13,8	67,5	576,8

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	600	20,9	18,4	79,3	565,3
	Итого за день	600	20,9	18,4	79,3	565,3

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1

Итого за Завтрак	510	22,4	18,8	79,5	577,8
Итого за день	510	22,4	18,8	79,5	577,8

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Итого за Завтрак	585	20,8	18,2	94,5	625,9	
Итого за день	585	20,8	18,2	94,5	625,9	

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
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 ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
Итого за Завтрак	620	20,1	17,2	72	523,4	
Итого за день	620	20,1	17,2	72	523,4	

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
-------	-------------------	----	-----	-----	-----	-----

54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	510	38,4	8,7	80,8	555,9
	Итого за день	510	38,4	8,7	80,8	555,9

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	585	18,7	17,4	80,4	552,7
	Итого за день	585	18,7	17,4	80,4	552,7

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	510	23,5	16,6	73,7	539,6

	Итого за день	510	23,5	16,6	73,7	539,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	600	23	19,2	93,4	638,5
	Итого за день	600	23	19,2	93,4	638,5