

УТВЕРЖЕНО:

Директор МОУ СОШ № 4

Г. Буденновска



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений
на весенний сезон.
(бесплатное)
(возрастная категория 7-11 лет)

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ УОАБМО

1 день

Прием пищи	Наименование	блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
				Б	Ж	У		
				Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 1								
Завтрак								
	Шницель рыбный натуральный с маслом		90/5	10,48	11,72	5,38	139,50	235
	Гарнир пюре картофельное		150	3,12	5,10	18,57	132,66	312
	Икра свекольная		60	1,38	4,08	9,24	79,2	75
	Бутерброд с маслом		10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,33	0,20	8,47	40,80	
	Чай с сахаром		200/15	0,1	-	15	60,4	376
Итого за завтрак:			565	18,77	28,62	71,64	589,6	

2 День

Прием пищи	Наименование	блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
				Б	Ж	У		
				(г)				
1		2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 2								
Завтрак								
	Бройлер - пылленок отварной с соусом красным основным		90/50	14,13	6,62	3,90	131,70	288
	Каша вязкая пшеничная		150	4,18	4,71	26,17	163,79	303
	Икра кабачковая		60	1,02	5,28	4,62	70,08	50
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,33	0,20	8,47	40,80	
	Кофейный напиток с молоком		200	3,58	2,68	28,34	151,80	379
	Бутерброд с маслом		10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
	Йогурт в индивидуальной упаковке		1/100	1,6	1,2	12,5	67,2	
Итого за завтрак:			680	28,2	28,21	86,48	695,41	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецентуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 3							
Завтрак							
	Пудинг из творога со сметаной	150/50	12,25	5,70	31,20	225,10	222
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	338
Итого за завтрак:		640	19,17	17,22	92,52	602,94	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 4							
Завтрак							
	Котлета из говядины с соусом красным основным	90/50	11,51	10,68	23,91	237,80	268/824
	Гарнир макаронные изделия	150	5,36	4,85	28,58	179,41	309
	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,47	40,8	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	376
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
Итого за завтрак:		610	21,68	28,53	95,56	725,53	

5 день

Прием пищи	Наименование	блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
				(г)				
				Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 5								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом		200/5	5,94	6,9	43,51	260,0	174
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,33	0,2	8,47	40,8	
	Чай с молоком		200	1,4	1,6	17,7	90,8	376
	Бутерброд с сыром		5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Яблоко свежее		200	0,8	0,8	19,6	90,0	338
Итого за завтрак:				15,24	17,83	74,23	639,45	

6 День

Прием пищи	Наименование	блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
				Б	Ж	У		
				(г)				
1	2		3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 6								
Завтрак								
	Минтай, тушеный в томате с овощами		180	10,92	8,64	8,64	156,36	229
	Гарнир пюре картофельное		150	3,12	5,10	18,57	132,66	312
	Огурцы консервированные		60	0,48	0,12	1,92	10,8	70
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,33	0,20	8,47	40,80	
	Бутерброд с маслом		10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
	Чай с сахаром		200/15	0,1	-	15	60,4	376
	Яблоко свежее		200	0,8	0,8	19,6	90,0	338
Итого за завтрак:			850	19,11	22,38	87,18	628,06	

8 День

Прием пищи	Наименование	блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Регистры
				(г)				
				Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 8								
Завтрак								
	Запеканка из творога со сметаной		150/50	11,38	6,5	27,33	213,34	223
	Бутерброд с маслом		10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
	Какао с молоком		200	3,7	3,94	26,24	155,22	383
	Яблоко свежее		200	0,8	0,8	19,6	90,0	338
Итого за завтрак:			640	18,24	18,76	88,15	595,6	

9 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Репетитур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 9							
Завтрак							
	Котлета из говядины с соусом красным основным	90/50	11,51	10,68	23,91	237,80	268/824
	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	312
	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	306
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	376
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
Итого за завтрак:		610	20,34	23,62	84,83	633,06	

Прием пищи	Наименование	блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	8
Завтрак								
Итого: за 10 дней				201,45	233,31	858,25	6434,35	
Среднедневное значение				20,15	23,33	85,83	643,44	
Соотношение Б : Ж : У				1	1	4		
