

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

стр. 1 из 3

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенне-летний.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ рец.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя: первая.**День 1-й: понедельник****Завтрак**

Кукуруза консервированная	60	1.32	0.24	6.72	34.80	229
Плов из мяса свинины	250	19.68	23.45	47.70	480.75	403
Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	200	0.00	0.00	8.60	33.93	622
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
всего за завтрак:		24.33	24.15	84.26	651.68	
Всего за 1-й день:		24.33	24.15	84.26	651.68	

День 2-й: вторник**Завтрак**

Салат из припущенной моркови с курагой	60	0.94	0.07	8.91	40.91	61
Пудинг творожный с яблоками и сгущенным молоком	180	24.93	16.11	41.99	417.92	17/5
Какао с молоком	200	4.74	3.85	26.61	161.56	270
Батон с каротином	45	3.42	0.36	22.14	105.75	пром.
всего за завтрак:		34.03	20.39	99.65	726.14	
Всего за 2-й день:		34.03	20.39	99.65	726.14	

День 3-й: среда**Завтрак**

Огурец свежий	60	0.70	0.10	1.90	14.00	246
Омлет запеченный	150	15.55	23.25	2.86	283.05	2/6
Компот из кураги	200	0.78	0.05	22.62	94.65	284
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
Йогурт фруктовый	125	38.74	5.00	13.25	132.50	пром.
всего за завтрак:		59.10	28.86	61.87	626.40	
Всего за 3-й день:		59.10	28.86	61.87	626.40	

День 4-й: четверг**Завтрак**

Икра из кабачков. Консервы	60	1.14	5.34	4.62	71.40	пром.
Биточки, припущенные из кур	90	16.700	0.933	8.246	112.905	412
Пюре картофельное	150	3.27	5.16	22.68	150.61	3/3
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	24.63	116.65	519
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
всего за завтрак:		25.12	12.17	81.42	553.77	
Всего за 4-й день:		25.12	12.17	81.42	553.77	

День 5-й: пятница**Завтрак**

Икра свекольная	60	0.92	4.56	5.87	68.39	75
Котлета рыбная "Лада"	90	11.86	13.33	8.51	201.78	42
Рис припущенный	150	3.70	4.86	38.89	214.10	466
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
всего за завтрак:		19.89	23.22	89.73	649.69	
Всего за 5-й день:		19.89	23.22	89.73	649.69	

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

стр. 2 из 3

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенне-летний.

1	2	Пищевые вещества			6	7
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		

Неделя: вторая.

День 6-й: понедельник

Завтрак

Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	60	2.03	0.13	4.25	26.16	229
Гуляш из свинины	120	16.72	42.40	4.62	467.48	367
Макаронные изделия отварные	150	5.64	4.79	36.00	209.78	277
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.33	0.02	23.82	97.80	508
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
всего за завтрак:		28.25	47.81	91.58	906.92	
Всего за 6-й день:		28.25	47.81	91.58	906.92	

День 7-й: вторник

Завтрак

Салат из свёклы с сыром	60	1.75	7.32	4.44	90.86	55
Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	230	19.09	23.82	20.94	374.97	396
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	24.63	116.65	519
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
всего за завтрак:		25.05	31.89	72.90	688.18	
Всего за 7-й день:		25.05	31.89	72.90	688.18	

День 8-й: среда

Завтрак

Салат из припущенной моркови с курагой	60	0.94	0.07	8.91	40.91	61
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.91	6.18	27.75	190.97	267
Какао с молоком	200	4.74	3.85	26.61	161.56	270
Батон с каротином	20	1.52	0.16	9.84	47.00	пром.
Ватрушка с джемом	60	0.00	0.00	0.00	0.00	540
всего за завтрак:		13.11	10.26	73.11	440.44	
Всего за 8-й день:		13.11	10.26	73.11	440.44	

День 9-й: четверг

Завтрак

Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.28	14.40	246/1
Курица в соусе с томатом	130	23.79	29.65	3.53	375.79	405
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	8.05	39.45	263.01	219
Компот из изюма	200	0.46	0.10	28.13	116.05	280
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
всего за завтрак:		37.17	38.39	96.28	874.95	
Всего за 9-й день:		37.17	38.39	96.28	874.95	

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

стр. 3 из 3

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенне-летний.

1	2	Пищевые вещества			6	7
		3	4	5		

День 10-й: пятница

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	№ рец.
Маринад овощной без томата	60	0.88	6.09	7.14	87.60	464
Котлеты рыбные любительские	90	12.14	4.33	5.90	111.60	346
Рис припущенный	150	3.42	3.98	19.69	128.82	240
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
Фрукты (банан)	250	3.75	1.25	52.50	240.00	
всего за завтрак:		23.80	16.13	123.34	736.94	
Всего за 10-й день:		23.80	16.13	123.34	736.94	
Всего за 10 дней:		289.85	253.28	874.13	6855.10	

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МБУ "СППЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ckarpinsk.ru

01.04.2021 г.