

Утверждаю
 Директор МБОУ «Цивильнская СОШ»
 Жакупова В.К.

Примерное десятидневное меню (7-11 лет) с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорийности блюд.
 Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
 под общей редакцией М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для
 предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.-М.:
 «Хлебпродинформ», 2004г.

	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Всего
1 день		Завтрак						
	302	Каша гречневая рассыпчатая	110	11,5	10,4	51,52	325,00	
	271	Котлета	50	5,4	7,2	9,6	124,8	
	587	Томатный соус	40	0,49	3,6	4,1	51,45	
	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	
	1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,38	8,97	16,11	161,0	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
		Пирожное «Чокопай»	30	1,3	5,4	18,9	129,0	957,85
2 день		Завтрак						
	96	Рассольник «Ленинградский»	200	2,7	4,5	13,35	120,75	
	300	Курица отварная	50	16,98	13,6	0,00	206,25	
	692	Коф.напиток	200	2,24	2,10	25,03	118,80	
	1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,38	8,97	16,11	161,0	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
		Йогурт	100	2,4	1,2	14,5	80,0	759,20

3 день		Завтрак						
	309	Рагу из овощей	150	3,05	7,87	19,25	198,67	
	300	Курица отварная	50	16,98	13,6	0,0	206,25	
	376	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	
	1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,38	8,97	16,11	161,0	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,64	66,34	764,66
4 день		Завтрак						
	309	Макаронны отварные	100	7,36	9,02	45,6	326,00	
		Курица порционная(голень)	100	18,0	14,0	0,0	200,0	
	587	Томатный соус	40	0,49	3,6	4,1	51,45	
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	77,33	
	1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,38	8,97	16,11	161,0	
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4		
	338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,64	66,34	954,52
5 день		Завтрак						
	168	Каша рисовая молочная(вязкая)	200	3,09	4,07	36,98	197,0	
	399	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	92,0	
	3	Хлеб пшеничный с маслом,сыр	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
	6	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,64	66,34	592,64
бдень		Завтрак						
	309	Макаронны спагетти отв.	100	7,36	9,02	45,6	326,0	
	260	Гуляш из мяса говядины	50/50	15,56	17,8	3,75	237,85	

	648	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	
	1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,38	8,97	16,11	161,0	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
		Пирожное»Чокопай»	30	1,3	5,4	18,9	129,0	975,85
7 день		Завтрак						
	57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,81	4,91	12,25	102,5	
	300	Курица отварная.	50	16,98	13,6	0,00	206,25	
	398	Напиток из плод. шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,00	
	1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,38	8,97	16,11	161,0	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
		Йогурт	100	2,4	1,2	14,5	80,0	701,15
8 день		Завтрак						
	229	Рыба припущенная с овощами	100	16,49	10,47	10,71	231,0	
	321	Картофельное пюре	100	4,2	6,4	29,2	218,0	
	382	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	
	1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,38	8,97	16,11	161,0	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,64	66,34	938,74
9 день		Завтрак						
	70	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	5,45	
	291	Плов с мясом курицы	200	18,75	19,4	35,08	471,25	
	377	Чай с лимоном	200	0,3	0,00	15,2	60,0	
	1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,38	8,97	16,11	161,0	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,64	66,34	836,44
10 день		Завтрак						
	436	Жаркое по-домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2	
	344	Компот из свеж.фруктов	200	0,0	0,0	23,3	92,9	

	1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,38	8,97	16,11	161,0	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,64	66,34	718,84