

Утверждаю
 Директор МБОУ «Цвиллинская СОШ» *Жакупова В.К.*

Примерное десятидневное меню (7-11 лет) с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорийности блюд.
 2023 год

Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 2011. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.-М.: «Хлебродинформ», 2004г.

	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Всего
1 день		Завтрак						
	71	Овощи свежие	50	1,0	0,4	2,3	21,00	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,5	10,4	51,52	325,00	
		Тефтели	100	10,0	11,0	12,0	184,00	
	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	
	3	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
		Йогурт	95	2,5	1,2	16,0	85,0	997,95
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	
	3	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
		Пирожное «Чокопай»	30	1,3	5,4	18,9	129,0	812,10
3 день		Завтрак						
	71	Овощи свежие	50	1,0	0,4	2,3	21,00	
	309	Макароньы отварные	150	7,36	9,02	45,6	326,00	
		Курица порционная(голень)	50	18,0	14,0	0,00	200,00	
	587	Томатный соус	40	0,49	3,6	4,1	51,45	

3 день		Завтрак						
	71	Овощи свежие	50	1,0	0,4	2,3	21,00	
	309	Макароны отварные	150	7,36	9,02	45,6	326,00	
		Курица порционная(голень)	50	18,0	14,0	0,00	200,00	
	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	
	3	Хлеб пшеничный с маслом,сыр	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,64	66,34	979,42
4 день		Завтрак						
	71	Овощи свежие	50	1,0	0,4	2,3	21,00	
	96	Рыба припущенная с овощами	100	16,49	10,47	10,71	231,00	
	300	Картофельное пюре	150	4,2	6,4	29,2	218,00	
	692	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,00	
	3	Хлеб пшеничный с маслом,сыр	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
		338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,64	66,34
5 день		Завтрак						
	71	Овощи свежие	50	1,0	0,4	2,3	21,0	
	321	Рагу из овощей	200	3,05	7,87	19,25	198,67	
	300	Курица отворная	50	16,98	13,6	0,00	206,25	
	377	Чай с лимоном	200	0,3	0,00	15,2	60,00	
	3	Хлеб пшеничный с маслом,сыр	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
		338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,64	66,34
бдень		Завтрак						
	71	Овощи свежие	50	1,0	0,4	2,3	21,00	

	333	Макароны спагетти отв.	250	10,8	12,34	42,6	260,00	
	255	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185,00	
	648	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	
	3	Хлеб пшеничный с маслом,сыр	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
		Йогурт	95	2,7	2,5	14,1	88,00	840,90
7 день		Завтрак						
	71	Овощи свежие	50	1,0	0,4	2,3	21,00	
	436	Жаркое по-домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,20	
	300	Курица отварная.	100	16,98	13,6	0,00	206,25	
	377	Чай с лимоном	200	0,3	0,00	15,2	60,00	
	3	Хлеб пшеничный с маслом,сыр	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
		Пирожное»Чокопай»	30	1,3	5,4	18,9	129,00	979,75
8 день		Завтрак						
	57	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,25	102,5	
	300	Курица отварная	100	16,98	13,6	0,00	206,25	
	398	Напиток из плод.шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,00	
	3	Хлеб пшеничный с маслом,сыр	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,64	66,34	691,39
9 день		Завтрак						
	70	Овощи соленые	60	0,4	0,05	0,85	5,45	
	291	Плов с мясом курицы	250	18,75	19,4	35,08	471,25	
	344	Компот из свежих фруктов	200	0,00	0,00	23,3	92,9	
	3	Хлеб пшеничный с маслом	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,64	66,34	873,24

10 день		Завтрак						
	168	Каша рисовая молочная	250	3,09	4,07	36,98	197,00	
	399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	3	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	
	6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,64	66,34	592,64