

Утверждаю:

Директор МАУ "Школьник"

Новикова Е.А.

" 30 " _____ 2024 г.

Согласовано:

Директор МКОУ СШ №6 г. Приволжска

Зайцева И.И.

" 30 " _____ 2024 г.

**Десятидневное меню - завтрак
с 12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

1-й день

табл.14 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
таб25стр582	Сыр порционно	40-50	5,30	5,50	-	72,00
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	500	17,90	19,31	84,77	620,00

2-й день

310	Котлета рыбная	90	29,01	11,16	7,61	180,00
472	Картофельное с м/сл	150/5	6,525	10,875	33,000	134,170
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5033	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	140,40
	Итого:	505	39,54	22,48	90,61	506,57

3-й день

297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	34,74	22,95	48,51	454
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Фрукт (мандарин, яблоко)	130	0,46	0,46	11,27	38,00
	Итого:	550	39,040	23,810	99,430	670,000

4-й день

табл.4 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
	Яйцо вареное	40	0,95	4,45	3,85	48,00
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	500	13,550	18,260	88,620	596,000

5-й день

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	4,32	5,88	54
416	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,140	12,150	3,708	268,200
465	Рис отварной с м/сл	150/5	2,44	23,94	25,65	194,25
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5033	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	25,52	117,00
	Итого:	555	19,570	40,950	83,548	726,450

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	--------------------------------

1	2	порции				еская ценность
			Б	Ж	У	
		3	4	5	6	7

6-й день

табл.4 стр.149	Каша рисовая молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
Сборник 1996 таб. 25	Сыр порционнo	40-50	5,30	5,50	-	72,00
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	500	17,90	19,31	84,77	620,00

7-й день

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	4,32	5,88	54
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,5
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	570	18,11	21,05	84,77	536,50

8-й день

44	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,160	3,660	3,370	43,000
416	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,140	12,150	3,708	268,200
279	Макаронные изделия отварные с м/сл	150/5	6,66	9,03	42,38	181,67
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Фрукт (мандарин, яблоко)	130	0,46	0,46	11,27	38,00
	Итого:	685	23,26	25,70	100,38	708,87

9-й день

табл.14 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
	Яйцо вареное	40	0,95	4,45	3,85	48,00
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	500	9,300	5,940	50,000	596,000

10-й день

стр563сб1996	Овощи (помидора,огурец)	60-70	0,66	0,12	2,28	41,00
401	Гуляш из мяса (курица/говядина)	50/50	18,100	22,550	4,480	293,300
465	Рис отварной	150	2,44	3,94	25,65	194,25
588	Компот (из сухофруктов,свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5033	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	25,52	117,00
	Итого:	560	26,110	27,150	80,720	738,550

1	2	порции	Б	Ж	У	еская ценность
		3	4	5	6	7

6-й день

табл.4 стр.149	Каша рисовая молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
Сборник 1996 таб. 25	Сыр порционнo	40-50	5,30	5,50	-	72,00
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	500	17,90	19,31	84,77	620,00

7-й день

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	4,32	5,88	54
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,5
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	570	18,11	21,05	84,77	536,50

8-й день

44	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,160	3,660	3,370	43,000
416	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,140	12,150	3,708	268,200
279	Макаронные изделия отварные с м/сл	150/5	6,66	9,03	42,38	181,67
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Фрукт (мандарин, яблоко)	130	0,46	0,46	11,27	38,00
	Итого:	685	23,26	25,70	100,38	708,87

9-й день

табл.14 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
	Яйцо вареное	40	0,95	4,45	3,85	48,00
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	500	9,300	5,940	50,000	596,000

10-й день

стр563сб1996	Овощи (помидора,огурец)	60-70	0,66	0,12	2,28	41,00
401	Гуляш из мяса (курица/говядина)	50/50	18,100	22,550	4,480	293,300
465	Рис отварной	150	2,44	3,94	25,65	194,25
588	Компот (из сухофруктов,свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5033	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	25,52	117,00
	Итого:	560	26,110	27,150	80,720	738,550