

Утверждаю:

Директор МАУ "Школьник"

Новикова Е.А.

2023 г.

Согласованно:

*Иванов Иван Иванович*  
*Иванов Иван Иванович*  
*Иванов Иван Иванович*

2023 г.

### Десятидневное меню с 12 лет и старше завтрак

№ 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.4 стр.149	Каша рисовая молочная с м/сл	200/10	4,90	6,88	36,86	265,00
Сборник 1996						
таб. 25	Сыр порционнно	40-50	5,30	5,50	-	72,00
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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>14,20</b>	<b>12,82</b>	<b>86,86</b>	<b>506,00</b>

#### 2-й день

423	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,14	12,15	3,71	268,20
472	Картофельное пюре	150	6,525	10,875	33,000	134,170
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5033	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,51</b>	<b>23,43</b>	<b>76,36</b>	<b>580,37</b>

#### 3-й день

44	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,16	3,66	3,37	43
401	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,10	22,55	4,48	293,30
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	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>24,690</b>	<b>26,950</b>	<b>77,520</b>	<b>697,550</b>

#### 4-й день

табл.4 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
Сборник 1996						
таб. 25	Сыр порционнно	40-50	5,300	5,500	-	72,000
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>17,900</b>	<b>19,310</b>	<b>84,770</b>	<b>620,000</b>

#### 5-й день

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	4,32	5,88	54
448	Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)	180	16,980	15,120	21,170	201,600
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
	Фрукт (мандарин, яблоко)	130	0,46	0,46	11,27	38,00
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>21,890</b>	<b>15,660</b>	<b>69,480</b>	<b>411,600</b>

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

#### 6-й день

табл.4 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
Сборник 1996 таб. 25	Сыр порционнно	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>17,90</b>	<b>19,31</b>	<b>84,77</b>	<b>620,00</b>

#### 7-й день

297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	34,74	22,95	48,51	454,00
588	Чай с сахаром	200	0,04	0	15,05	61
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Фрукт (мандарин, яблоко)	130	0,46	0,46	11,27	38,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>38,58</b>	<b>23,35</b>	<b>88,16</b>	<b>632,00</b>

#### 8-й день

310	Котлета рыбная	90	29,010	11,160	7,610	180,000
279	Макаронные изделия отварные со сл/м	150/5	6,660	9,030	42,380	181,670
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5033	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>10,50</b>	<b>9,43</b>	<b>82,03</b>	<b>359,67</b>

#### 9-й день

табл.4 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
Сборник 1996 таб. 25	Сыр порционнно	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>17,900</b>	<b>19,310</b>	<b>84,770</b>	<b>620,000</b>

#### 10-й день

563	Овощи (помидор, огурец) в нарезке	60-70	0,66	0,12	2,28	14,00
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,806	12,388	9,817	186,000
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,50
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
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>17,026</b>	<b>16,768</b>	<b>78,887</b>	<b>482,500</b>