

Утверждаю:

Директор МАУ "Школьник"

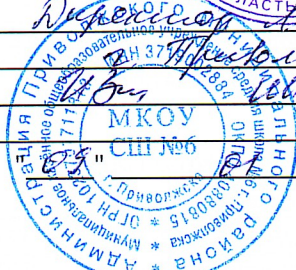
Новикова Е.А.

" 14 " *февраля* 2025 г.



Согласованно:

Директор МКОУ "СШ №6"
МКОУ "СШ №6"
Засекина
_____ 2025 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
	Кондитерское изделие	40	8,00	13,00	67,00	420,00
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	20,60	26,81	151,77	968,00

2-й день

44	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	3,66	3,37	43,00
416	Котлета из мяса курицы	90	11,140	12,150	3,710	268,200
472	Картофельное с м/сл	150/5	6,53	10,88	33,00	134,17
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:	555	23,26	25,70	100,38	614,37

3-й день

	Оладьи с м/сг	135/30	19,40	13,85	96,95	590,00
627	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	15,05	61,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Фрукт	130	0,46	11,27	11,27	38,00
	Итого:	560	3,840	0,400	147,87	806,000

4-й день

табл.4 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
627	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	15,05	61,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	525	15,640	17,710	73,920	555,000

5-й день

	Сырники творожные 80/20	100	18	5,7	21,4	209
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93
5033	Хлеб пшеничный	50	4,560	0,48	25,520	117,000
	Сок фруктовый 0,2	200	1,40	0,4	22,10	98,00
	Итого:	550	24,31	6,64	91,81	517,00

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

1	2	порции	Б	Ж	У	еская ценность
1	2	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
	Яйцо вареное	40	0,95	4,45	3,85	48,00
	Напиток витаминный Витошка	200			19,40	75,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	500	11,25	16,66	82,12	545,00

7-й день

табл.4 стр.149	Каша гречневая молочная с м/с	200/10	9	13,1	38,2	303,4
	Кондитерское изделие	40	8	13	67	420
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:	520	16,05	19,55	92,55	594,40

8-й день

297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/20	34,740	22,950	48,510	454,000
627	Чай с сахаром	200/15	0,040	0,000	15,050	61,000
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Фрукт	130	0,46	0,46	11,27	38,00
	Итого:	535	39,04	23,81	99,43	670,00

9-й день

табл.14 стр.149	Каша пшенная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
	Кондитерское изделие	40	8,00	13,00	67,00	420,00
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	548,000

10-й день

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,080	4,320	5,880	54,000
416	Котлета из мяса курицы	90	11,14	12,15	3,71	268,20
465	Рис отварной	150	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	4,560	0,480	25,520	117,000
	Итого:	550	19,57	40,95	83,548	726,45