

Утверждаю:

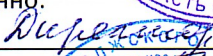

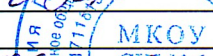
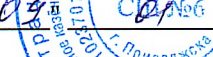
Директор МАУ "Школьник"

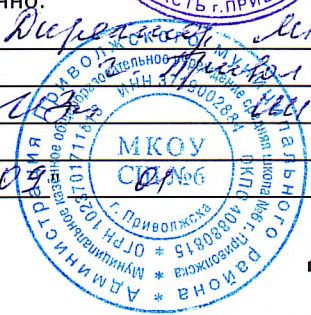
Новикова Е.А.

" 14 "  2025 г.



Согласованно:

  
  
  
" 09 "  2025 г.



### Десятидневное меню - завтрак с 7-11 лет

№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,60</b>	<b>26,81</b>	<b>151,77</b>	<b>968,00</b>

#### 2-й день

44	Салат из белокачанной 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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>23,26</b>	<b>25,70</b>	<b>100,38</b>	<b>614,37</b>

#### 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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>3,840</b>	<b>0,400</b>	<b>147,87</b>	<b>806,000</b>

#### 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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>15,640</b>	<b>17,710</b>	<b>73,920</b>	<b>555,000</b>

#### 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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,31</b>	<b>6,64</b>	<b>91,81</b>	<b>517,00</b>

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



		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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>11,25</b>	<b>16,66</b>	<b>82,12</b>	<b>545,00</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>16,05</b>	<b>19,55</b>	<b>92,55</b>	<b>594,40</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>39,04</b>	<b>23,81</b>	<b>99,43</b>	<b>670,00</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>9,300</b>	<b>5,940</b>	<b>50,000</b>	<b>548,000</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,57</b>	<b>40,95</b>	<b>83,548</b>	<b>726,45</b>