СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
" " 202 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Аркада"
А.Б. Стависский
" " 202 г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся, возрастная категория с 7-11 лет.

Возрастная категория: Мл.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	240	6,62	12,19	47,40	327,26	175
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**590**	**11,03**	**13,11**	**72,21**	**546,98**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	70/71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	147,6	246
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		**780**	**28,54**	**23,68**	**85,28**	**799,83**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1370**	**39,57**	**36,79**	**157,49**	**1346,81**	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	240	9,91	14,16	49,27	365,45	183
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**14,62**	**22,19**	**71,21**	**636,55**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**22,73**	**22,06**	**88,85**	**803,74**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1290**	**37,35**	**44,25**	**160,06**	**1440,29**	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291 (3)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**21,35**	**11,38**	**60,55**	**525,06**	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52 (1)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**28,57**	**24,86**	**74,12**	**793,68**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1340**	**49,92**	**36,24**	**134,67**	**1318,74**	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**18,50**	**19,18**	**98,96**	**736,01**	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	15,04	115,4	108
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлета мясная (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**28,58**	**23,26**	**105,38**	**890,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1300**	**47,08**	**42,44**	**204,34**	**1626,21**	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**23,16**	**23,33**	**84,82**	**733,89**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70/71
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,72	310	289
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		**860**	**27,51**	**23,04**	**51,92**	**718,16**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1360**	**50,67**	**46,37**	**136,74**	**1452,05**	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,66	12,38	33,50	280,96	183
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**20,29**	**19,80**	**48,93**	**548,18**	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	47
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		**740**	**25,47**	**18,32**	**83,38**	**758,04**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1250**	**45,76**	**38,12**	**132,31**	**1306,22**	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	200	4,64	9,74	39,46	264,54	182
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**13,52**	**16,17**	**96,12**	**676,89**	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,72	310	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**26,35**	**20,08**	**60,85**	**701,3**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1310**	**39,87**	**36,25**	**156,97**	**1378,19**	

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**11,04**	**19,94**	**63,26**	**569,40**	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**26,78**	**25,96**	**97,38**	**886,17**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1300**	**37,82**	**45,90**	**160,64**	**1455,57**	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**21,31**	**16,43**	**48,13**	**518,48**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Тефтели 2-й вариант	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		**840**	**21,88**	**23,14**	**66,79**	**731,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1340**	**43,19**	**39,57**	**114,92**	**1249,56**	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**14,59**	**13,93**	**74,17**	**575,72**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291 (2)
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		**770**	**28,71**	**16,19**	**94,29**	**761,38**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1330**	**43,30**	**30,12**	**168,46**	**1337,1**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**13190**	**434,53**	**396,05**	**1526,6**	**13910,74**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1319**	**43,453**	**39,605**	**152,66**	**1391,074**	