

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы
 МОБУ «Новочеркасская СОШ»
 _____/Икрянников А.Н./
 Подпись Ф.И.О

10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	26	19.4	94	655.1
	Итого за день	580	26	19.4	94	655.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	620	21.5	23.1	75.5	595.8
	Итого за день	620	21.5	23.1	75.5	595.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	660	25	15.8	104.8	661.8
	Итого за день	660	25	15.8	104.8	661.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	27.4	20.1	77.7	601.3
	Итого за день	580	27.4	20.1	77.7	601.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4.5	2	6.5	62
	Итого за Завтрак	630	29.7	13.5	89.7	600.2
	Итого за день	630	29.7	13.5	89.7	600.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	780	15.3	10.6	108.1	590.2
	Итого за день	780	15.3	10.6	108.1	590.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	740	25.6	19.4	82.6	607.1
	Итого за день	740	25.6	19.4	82.6	607.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	26	19.4	94	655.1
	Итого за день	580	26	19.4	94	655.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4.5	2	6.5	62
	Итого за Завтрак	690	19.4	9.4	79.9	481.3
	Итого за день	690	19.4	9.4	79.9	481.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	505	27.7	20.1	94.2	670.1
	Итого за день	505	27.7	20.1	94.2	670.1