

Согласовано:

МБОУ «Новожиловская средняя школа»
директор Боднар А.К.



Утверждаю:
ИП Шамакова И.В.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
(завтрак)
города Белогорска и Белогорского района
(возрастная категория 7-11 лет)**

2021 год

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	70/71	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	585	12.7	12.8	88.0	519.6		
Всего за день:	Всего за день:		12.7	12.8	88.0	519.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ,СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	100/30	17.8	12.1	22.8	274.8	223	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	462	21.3	14.8	61.7	471.5		
Всего за день:	Всего за день:		21.3	14.8	61.7	471.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	КЕФИР МДЖ 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	470	19.4	19.4	83.6	593.9		
Всего за день:	Всего за день:		19.4	19.4	83.6	593.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ ✓	80	0.6	0.1	1.4	10.4	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.9	19.6	2.2	227.2	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	541	19.7	22.8	67.5	557.5		
Всего за день:	Всего за день:		19.7	22.8	67.5	557.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1.2	4.1	7.5	72.0	45	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С	90/5	11.6	12.8	13.3	215.4	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ.	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	587	21.2	25.7	78.7	632.5		
Всего за день:	Всего за день:		21.2	25.7	78.7	632.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	кондитерские изделия	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	575	15.6	15.1	125.1	702.2		
Всего за день:	Всего за день:		15.6	15.1	125.1	702.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	СРБ	2008
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	9.0	13.5	11.9	210.2	278	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	572	18.4	26.8	73.7	614.8		
Всего за день:	Всего за день:		18.4	26.8	73.7	614.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	70/71	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ.	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	150/5	3.9	8.8	39.0	250.1	304	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	675	28.2	32.2	115.8	871.0		
Всего за день:	Всего за день:		28.2	32.2	115.8	871.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	70/71	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	9.2	8.9	177.8	261	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/5	8.6	9.4	38.6	272.8	302	2011
	КЕФИР МДЖ 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	580	32.5	23.7	86.2	701.4		
Всего за день:	Всего за день:		32.5	23.7	86.2	701.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ.	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	490	16.7	16.9	95.0	605.6		
Всего за день:			16.7	16.9	95.0	605.6		