

Утверждаю:

Директор МАУ "Школьник"

Новикова Е.А.

" 20 " августа 2024 г.

Согласовано:

директор *Петухина*

" 20 " августа 2024 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
<b>1-й день</b>						
табл.14 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
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>17,90</b>	<b>19,31</b>	<b>84,77</b>	<b>620,00</b>
<b>2-й день</b>						
310	Котлета рыбная	90	29,01	11,16	7,61	180,00
472	Картофельное с м/сл	150/5	6,525	10,875	33,000	134,170
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5033	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	140,40
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>39,54</b>	<b>22,48</b>	<b>90,61</b>	<b>506,57</b>
<b>3-й день</b>						
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	34,74	22,95	48,51	454
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Фрукт (мандарин, яблоко)	130	0,46	0,46	11,27	38,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>39,040</b>	<b>23,810</b>	<b>99,430</b>	<b>670,000</b>
<b>4-й день</b>						
табл.4 стр.149	Каша пшеничная 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
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>13,550</b>	<b>18,260</b>	<b>88,620</b>	<b>596,000</b>
<b>5-й день</b>						
29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	4,32	5,88	54
416	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,140	12,150	3,708	268,200
465	Рис отварной с м/сл	150/5	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	4,56	0,48	25,52	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>19,570</b>	<b>40,950</b>	<b>83,548</b>	<b>726,450</b>

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

1	2	порции	Б	Ж	У	еская ценность
		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
Сборник 1996						
таб. 25	Сыр порционно	40-50	5,30	5,50	-	72,00
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>17,90</b>	<b>19,31</b>	<b>84,77</b>	<b>620,00</b>

**7-й день**

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	4,32	5,88	54
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,5
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>570</b>	<b>18,11</b>	<b>21,05</b>	<b>84,77</b>	<b>536,50</b>

**8-й день**

44	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,160	3,660	3,370	43,000
416	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,140	12,150	3,708	268,200
279	Макаронные изделия отварные с м/сл	150/5	6,66	9,03	42,38	181,67
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Фрукт (мандарин, яблоко)	130	0,46	0,46	11,27	38,00
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>23,26</b>	<b>25,70</b>	<b>100,38</b>	<b>708,87</b>

**9-й день**

табл.14 стр.149	Каша пшенная 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
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>596,000</b>

**10-й день**

стр563сб1996	Овощи (помидора,огурец)	60-70	0,66	0,12	2,28	41,00
401	Гуляш из мяса (курица/говядина)	50/50	18,100	22,550	4,480	293,300
465	Рис отварной	150	2,44	3,94	25,65	194,25
588	Компот (из сухофруктов,свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5033	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	25,52	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>26,110</b>	<b>27,150</b>	<b>80,720</b>	<b>738,550</b>