

Утверждаю:

Директор МАУ "Школьник"

Новикова Е.А.

"28" декабря 2024 г.

Согласовано:

Директор МКОУ СШ №1 г. Приволжска

Потехина Д.С.

"28" декабря 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

1-й день

табл.14 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
табл.25 стр.582	Сыр порционнно	40-50	5,30	5,50	-	72,00
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
	Итого:	500	15,64	17,71	73,92	555,00

2-й день

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
	Итого:	505	39,54	22,48	90,61	506,57

3-й день

44	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,16	3,66	3,37	43
416	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,14	12,15	3,71	268,20
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
	Итого:	555	23,260	25,700	100,380	708,870

4-й день

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
	Итого:	500	13,550	18,260	88,620	596,000

5-й день

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	5,32	5,88	54
401	Гуляш из мяса (курица/говядина)	50/50	18,1	22,55	4,48	293,3
465	Рис отварной	150	2,440	3,940	25,650	194,250
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
	Итого:	500	25,45	27,03	78,44	697,55

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

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
Сборник 1996						
таб. 25	Сыр порционно	40-50	5,30	5,50	-	72,00
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
	Итого:	500	15,64	17,71	73,92	555,00

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
	Итого:	570	18,11	21,05	84,77	536,50

8-й день

297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	34,740	22,950	48,510	454,000
627	Чай с сахаром	200	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
	Итого:	550	39,04	23,81	99,43	670,00

9-й день

табл.14 стр.149	Каша пшенная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
сб1996	Овощ (огурец, помидора)	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
	Итого:	500	9,300	5,940	50,000	596,000

10-й день

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,080	4,320	5,880	54,000
416	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,14	12,15	3,71	268,20
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	4,560	0,480	25,520	117,000
	Итого:	555	19,57	40,95	83,548	726,45

