«Утверждаю»

Директор МБОУ «Пронькинская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Евстафьева

Десятидневное меню

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** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-22к | Каша жидкая молочная овсяная | 200 | 6.8 | 7.4 | 24.6 | 192.7 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **27.3** | **21.8** | **95.5** | **687.7** |
|  | **Итого за день** | **670** | **27.3** | **21.8** | **95.5** | **687.7** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-15з | Икра свекольная | 40 | 0.9 | 2.9 | 4.6 | 47.6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **32.5** | **19** | **86.9** | **648.7** |
|  | **Итого за день** | **550** | **32.5** | **19** | **86.9** | **648.7** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1.7 | 0.1 | 3.5 | 22.1 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6.6 | 1.2 | 39.6 | 195.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **610** | **23** | **20.8** | **64.7** | **538.5** |
|  | **Итого за день** | **610** | **23** | **20.8** | **64.7** | **538.5** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7.2 | 9.3 | 34.1 | 249 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 100 | 19.8 | 7.1 | 14.4 | 200.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 10 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **30.4** | **16.8** | **84.4** | **610.9** |
|  | **Итого за день** | **640** | **30.4** | **16.8** | **84.4** | **610.9** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-13р | Котлета рыбная любительская (треска) | 100 | 12.9 | 3.9 | 6.1 | 110.9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 100 | 3.6 | 7.4 | 9.6 | 119.2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 4.6 | 0.8 | 27.7 | 136.9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **29.5** | **20.5** | **81.1** | **626.7** |
|  | **Итого за день** | **620** | **29.5** | **20.5** | **81.1** | **626.7** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
|  | **Итого за Завтрак** | **600** | **27.9** | **26.9** | **72.7** | **644.7** |
|  | **Итого за день** | **600** | **27.9** | **26.9** | **72.7** | **644.7** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 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 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5.3 | 1 | 31.7 | 156.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **25.6** | **11.9** | **77.8** | **520.4** |
|  | **Итого за день** | **590** | **25.6** | **11.9** | **77.8** | **520.4** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7.1 | 5.8 | 26.7 | 187.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **630** | **26** | **18.8** | **96.9** | **659.6** |
|  | **Итого за день** | **630** | **26** | **18.8** | **96.9** | **659.6** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1.7 | 0.1 | 3.5 | 22.1 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6.6 | 1.2 | 39.6 | 195.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **610** | **22** | **19.5** | **60.2** | **505** |
|  | **Итого за день** | **610** | **22** | **19.5** | **60.2** | **505** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 133.1 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1.8 | 3.7 | 4.8 | 59.6 |
| 54-20хн | Кисель из апельсинов | 200 | 0.4 | 0.1 | 14.3 | 59.8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **22.5** | **19.4** | **85.4** | **605.5** |
|  | **Итого за день** | **620** | **22.5** | **19.4** | **85.4** | **605.5** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3***