

Утверждаю:

Директор МАУ "Школьник"

Новикова Е.А.

" 09 "

г. Школьник 20 23



Согласовано:

Директор МКОУ ОШ №12 г. Приволжска

О.С.Епифанова

" 09 "

г. Приволжска 20 23



Десятидневное меню с 12 лет и старше завтрак

№ 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.4 стр.149	Каша рисовая молочная с м/сл	200/10	4,90	6,88	36,86	265,00
Сборник 1996						
таб. 25	Сыр порционно	40-50	5,30	5,50	-	72,00
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:	510	14,20	12,82	86,86	506,00

2-й день

423	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,14	12,15	3,71	268,20
472	Картофельное пюре	150	6,525	10,875	33,000	134,170
588	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:	560	21,51	23,43	76,36	580,37

3-й день

44	Соленый огурец	60	0,57	0,11	2,42	12,08
401	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,10	22,55	4,48	293,30
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	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	580	24,690	26,950	77,520	697,550

4-й день

табл.4 стр.149	Каша пшенная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
Сборник 1996						
таб. 25	Сыр порционно	40-50	5,300	5,500	-	72,000
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:	510	17,900	19,310	84,770	620,000

5-й день

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	4,32	5,88	54
448	Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)	180	16,980	15,120	21,170	201,600
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5033	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	25,52	117,00
	Итого:	440	21,890	15,660	69,480	411,600

№ 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 пшеничная 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
	Итого:	510	17,90	19,31	84,77	620,00

7-й день

297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	34,74	22,95	48,51	454,00
588	Чай с сахаром	200	0,04	0	15,05	61
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	550	38,58	23,35	88,16	632,00

8-й день

310	Котлета рыбная	90	29,010	11,160	7,610	180,000
279	Макаронные изделия отварные	150	6,660	9,030	42,380	181,670
588	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:	570	10,50	9,43	82,03	359,67

9-й день

табл.4 стр.149	Каша пшеничная 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
	Итого:	510	17,900	19,310	84,770	620,000

10-й день

563	Овощи (помидор, огурец) в нарезке	60-70	0,66	0,12	2,28	14,00
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,806	12,388	9,817	186,000
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,50
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:	550	17,026	16,768	78,887	482,500