

Утверждаю:

Директор МАУ "Школьник"

Новикова Е.А.

"01"

2025 г.



Согласованно:

*М.С. Директора*  
*МБОУ СОШ №12 г. Прикумск*

*Согласованно*  
*Ламохина О.В.*

"09"

2025 г.



**Десятидневное меню - завтрак  
с 7-11 лет**

№ 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 пшенная 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
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,64</b>	<b>17,71</b>	<b>73,92</b>	<b>555,00</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>39,54</b>	<b>22,48</b>	<b>90,61</b>	<b>506,57</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>23,260</b>	<b>25,700</b>	<b>100,380</b>	<b>708,870</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>13,550</b>	<b>18,260</b>	<b>88,620</b>	<b>596,000</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>25,45</b>	<b>27,03</b>	<b>78,44</b>	<b>697,55</b>



№ 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 Сборник 1996	Каша рисовая молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,64</b>	<b>17,71</b>	<b>73,92</b>	<b>555,00</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

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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>39,04</b>	<b>23,81</b>	<b>99,43</b>	<b>670,00</b>

#### 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
	<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

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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>19,57</b>	<b>40,95</b>	<b>83,548</b>	<b>726,45</b>