

## Школьное меню

### Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 1:</b>								
Завтрак:								
1	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	6,1	8,2	44,1	182	0,13	№1
2	Сыр (порциями)	15	6,3	4,5	0	53,8	0,1	№2
3	Йогурт фасованный	100	5	6	3,5	92	0,6	
4	Свежий фрукт	100	0,4	0,3	10,3	26	5	
5	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	28,7	152	0,4	№5
6	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№4
Итого за день:		1095	22,5	23,6	101,6	583,8	6,23	
<b>День 2:</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:								
1	Оладьи с со сгущенным молоком	180/30	13,1	12,6	42,4	402	0	№13
2	Колбаса п/к или ветчина отварная	40	5,7	9,1	0,6	52	0	№58
3	Свежий фрукт	100	0,4	0,3	10,3	26	5	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,9	58	0	№41
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№4
Итого за день:		580	21,7	23	83,2	616	5	
<b>День 3:</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:								
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,2	8,3	21,8	189	5,6	№24
2	Гуляш из говядины	50/50	5,7	5,3	21	111	0,45	№19
3	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,2	6,6	4,2	№6
4	Йогурт фасованный	100	5	6	3,5	92	0,6	
5	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	4	№10
6	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№4
7	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
Итого за день:		674	19,18	21,16	92,58	610,4	14,85	
<b>День 4:</b>								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	12,3	12,3	25,8	270,5	0,5	№26
2	Йогурт фасованный	100	5	6	3,5	92	0,6	
3	Свежий фрукт	100	0,4	0,3	10,3	26	5	
4	Компот из кураги	200	0,6	0	37,6	124	3,6	№31
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№4
		610	20,6	19,6	92,2	590,5	9,7	
<b>День 5:</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
1	Томаты свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15	№32
2	Бефстроганов из говядины	50/50	6,7	3,3	2	186	0,45	№29
3	Сложный гарнир с маслом	150/10	3,2	6,3	17,9	170,8	15,6	№18
4	Свежий фрукт	100	0,4	0,3	10,3	26	5	
5	Печенье детское	25	0,7	6,1	15,5	124,5	0	№61
6	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	31,4	62	11,6	№36
7	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№4
8	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
Итого за день:		699	16,12	17,42	102,46	703,5	47,65	
<b>День 6:</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								
1	Кукуруза консервир. т/о	60	1,6	3,4	2,6	58,6	5,2	№27
2	Омлет натуральный	105/5	8,2	9,7	7,6	238,1	1,01	№37
3	Колбаса п/к или ветчина отварная	40	5,7	2,1	0,6	52	0	№58
4	Свежий фрукт	100	0,4	0,3	10,3	26	5	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№4
6	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	28,7	152	0,4	№5
Итого за день:		540	20,6	20,1	64,8	604,7	11,61	
<b>День 7:</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>								

1	Томаты свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15	№32
2	Гуляш из филе птицы	50/40	6,7	3,3	2	66	0,45	№39
3	Греча отварная без сливочного масла	150	2,5	1,1	10,9	121,5	0	№40
4	Чай с лимоном	200/10	0,2	0	14,9	58	6,8	№41
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№4
6	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
Итого за день:		564	12,36	22,23	100,48	647,1	15,6	
<b>День 8:</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:								
1	Каша "дружба" молочная с маслом	200/5	6,1	10,3	34,1	152	0,13	№44
2	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	61,6	0	№48
3	Масло сливочное порциями	10	2,5	7,3	0,13	66	0,07	№3
4	Йогурт фасованный	100	5	6	3,5	92	0,6	
5	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	150	4	№14
7	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№4
Итого за день:		585	25,8	34,2	85,51	599,6	4,8	
<b>День 9:</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:								
3	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,2	6,6	4,2	№6
1	Котлета мясная	80	10,4	9,6	10,7	174	0	№47
2	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,1	9,2	34,2	244,5	0	№9
5	Печенье детское	25	0,7	6,1	15,5	124,5	0	№61
5	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	4	№10
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№4
Итого за день:		555	19,92	26,16	98,6	719,6	8,2	
<b>День 10:</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:								
1	Горошек консервированный	60	1,8	0,12	3,9	24	6	№21
2	Рыба припущенная	80	15,5	5,5	0	89,6	0	№23

3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,2	8,3	21,8	189	5,6	<b>№24</b>
4	Свежий фрукт	100	0,4	0,3	10,3	26	5	
5	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	4	<b>№10</b>
6	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	<b>№4</b>
Итого за день:		630	24,2	15,42	73	498,6	20,6	
среднее за день:		653,2	20,298	22,289	89,443	617,38	14,424	

1. Для приготовления первых, вторых блюд и гарниров используется йодированная соль.
2. При приготовлении напитков проводится витаминизация (аскорбиновая кислота)
3. Мясо птицы используется охлажденное.