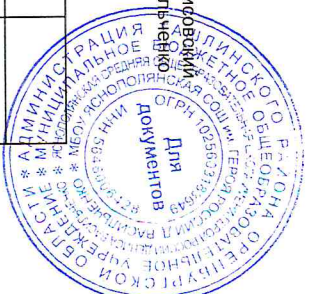


Утверждаю:
 Директор школы: *В.С. Борифовский*
 В.С. Борифовский
 Десятидневное меню питания обучающихся Солнечный филиал МБОУ Яснополянская СОШ им. Г.Ерова России Д.Васильченко
 возрастная категория 7-11 лет



| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры (7-11 л.) |
|-------------------------|------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 4,1 | 74,8 | 54-19з |
| | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 5,9 | 6,3 | 27,2 | 189,3 | 54-28к |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 54-23гн |
| | Банан | 150 | 2,3 | 0 | 33,6 | 143,4 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| Завтрак | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 630 | 17,3 | 18,1 | 106,6 | 641,7 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры (7-11 л.) |
|-------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 2 | Печенье | 40 | 2,2 | 8,7 | 19,7 | 165,9 | Пром. |
| | Макаронные отварные с сыром | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 | 54-3г |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| | Мандарин | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | Пром. |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 600 | 16,5 | 16,5 | 95,8 | 597,6 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры (7-11 л.) |
|-------------------------|-------------------------|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 3 | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,9 | 24 | 168,9 | 54-16к |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4гн |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 620 | 12,3 | 8,3 | 77,9 | 434,6 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры (7-11 л.) |
|-------------------------|------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 4 | Сыр российский в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 12,2 | 53,7 | 54-1з |
| | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7,3 | 9,3 | 34 | 249,1 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | |
| | Апельсин | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | |
| Завтрак | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 635 | 18,5 | 15,2 | 114,9 | 620,7 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры (7-11 л.) |
|-------------------------|------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 5 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 4,1 | 74,8 | 54-19з |
| | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 54-25к |
| | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 54-21гн |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| | Завтрак | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 15,1 | 18,3 | 87,1 | 557,4 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры (7-11 л.) |
|-------------------------|-------------------------|------------|------------------|-------------|------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 день 6 | Печенье | 40 | 2,2 | 8,7 | 19,7 | 165,9 | Пром. |
| | Каша "Дружба" | 200 | 4 | 5,8 | 24,1 | 168,9 | 54-1бк |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4гн |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 610 | 14,4 | 16,8 | 104 | 628,4 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры (7-11 л.) |
|-------------------------|----------------------|------------|------------------|-------------|------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 день 7 | Запеканка из творога | 150 | 16,7 | 10,7 | 21,6 | 301,2 | 54-1г |
| | Джем фруктовый | 20 | 0,1 | 0 | 14,4 | 57,9 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн |
| | Апельсин | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| Завтрак | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 22,6 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 580 | 23,7 | 12,1 | 101 | 655,8 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры (7-11 л.) |
|-------------------------|------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 день 8 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 4,1 | 74,8 | 54-1рз |
| | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 54-25к |
| | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 54-21гн |
| | Дюлоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| Завтрак | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 620 | 15,1 | 17,3 | 87,1 | 557,4 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры (7-11 л.) |
|-----------------|-------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 день 9 | Каша гречневая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 54-4г |
| | Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,4 | 8,9 | 70,8 | 54-3 соус |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн |
| | Мандарин | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 63 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| Завтрак | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| | Итого за Завтрак | 660 | 18,1 | 9,7 | 92,6 | 543,6 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры (7-11 л.) |
|------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 день 10 | Сыр российский в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 54-1з |
| | Каша жидкая молочная манная | 200 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,3 | 54-27к |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 54-23гн |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,27 | 0,27 | 14,7 | 70,3 | Пром. |
| Завтрак | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| | Итого за Завтрак | 635 | 20,77 | 18,67 | 74,3 | 547,4 | |