

Десятидневное меню питания обучающихся МБОУ Яснополянская СОШ им. Героя России Д. Васильченко
возрастная категория 7-11 лет

Утверждаю:
Директор школы:
В.С. Борисов

В.С. Борисов



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 пшеница	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.
	Макаронны 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.
	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		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.
	Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
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	54-21к
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	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	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	Пром.
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	54-16к
	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	54-19з
	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	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.
	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.
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,7	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		635	20,77	18,67	74,3	547,4	