

Утверждаю:
Директор школы:



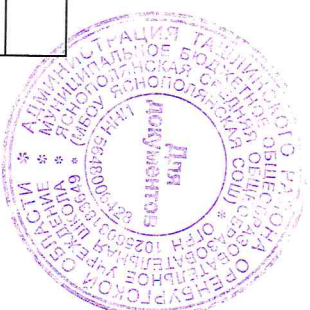
В.С. Борисовский

Десятидневное меню питания обучающихся Солнечный филиал МБОУ Яснополянская СОШ им. Героя 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	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	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		610	19,2	14,6	91,1	572,5	
Итого за день		610	19,2	14,6	91,1	572,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (7-11 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з
	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	54-1о
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн
Завтрак	Балан	150	2,3	0	33,6	143,4	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		650	25,4	24,8	76,7	630,2	
Итого за день		650	25,4	24,8	76,7	630,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (7-11 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3	Сыр российский в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
	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
	Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	54	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	630	19,9	16,9	73,7	529,5	
Итого за день		630	19,9	16,9	73,7	529,5	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (7-11 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-10к
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Дюлоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	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		620	14,4	12,1	90,3	526,6	
Итого за день		620	14,4	12,1	90,3	526,6	

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	54-13к
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-21к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Апельсин	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Итого за Завтрак		620	16,8	18,5	103,9	632,6	
Итого за день		620	16,8	18,5	103,9	632,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (7-11 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6	Сыр российский в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
	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.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		600	19,2	17	84,3	570	
Итого за день		600	19,2	17	84,3	570	

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
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	22,6	Пром.
Итого за Завтрак		565	20,9	11,7	76,9	545,4	
Итого за день		565	20,9	11,7	76,9	545,4	

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	54-13к
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-21к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Апельсин	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Итого за Завтрак		620	16,8	17,5	103,9	632,6	
Итого за день		620	16,8	17,5	103,9	632,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (7-11 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-10к
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	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		590	14,3	12	87,4	513,3	
Итого за день		590	14,3	12	87,4	513,3	

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 "Янтарная"(пшено с яблоком)	200	8,2	11,8	37,8	292	168**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	апельсин	140	1,1	0,3	10,5	49	Пром.
	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		625	24,17	24,47	82,6	647,5	
Итого за день		625	24,17	24,47	82,6	647,5	