
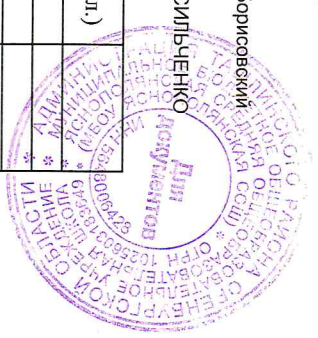


Десятидневное меню питания обучающихся Зерновой филиала МБОУ Яснополянская СОШ им. Героя России Д.ВАСИЛЬЧЕНКО  
возрастная категория 7-11 лет

Утверждаю:  
Директор школы:  
  
В.С. Борисовский



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (7-11 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1	Каша вязкая молочная пшеничная	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		610	19,2	14,6	91,1	572,5	
<b>Итого за день</b>		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
	Банан	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		650	25,4	24,8	76,7	630,2	
<b>Итого за день</b>		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.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		630	19,9	16,9	73,7	529,5	
<b>Итого за день</b>		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
	Долого	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		620	14,4	12,1	90,3	526,6	
<b>Итого за день</b>		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.
<b>Итого за Завтрак</b>		620	16,8	18,5	103,9	632,6	
<b>Итого за день</b>		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.
<b>Итого за Завтрак</b>		600	19,2	17	84,3	570	
<b>Итого за день</b>		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.
<b>Итого за Завтрак</b>		565	20,9	11,7	76,9	545,4	
<b>Итого за день</b>		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.
<b>Итого за Завтрак</b>		620	16,8	17,5	103,9	632,6	
<b>Итого за день</b>		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.
<b>Завтрак</b>		590	14,3	12	87,4	513,3	
<b>Итого за Завтрак</b>		590	14,3	12	87,4	513,3	
<b>Итого за день</b>							

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.
<b>Завтрак</b>		625	24,17	24,47	82,6	647,5	
<b>Итого за Завтрак</b>		625	24,17	24,47	82,6	647,5	
<b>Итого за день</b>							