

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Белусова Н.В.



Согласовано:

Директор

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню обедов
для организации питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Понедельник						
Бутерброд с сыром и маслом	25/15/5	6,25	9,86	14,32	171,02	3
Борщ с капустой и картофелем	250	4,83	8,98	18,30	173,34	109
Каша рисовая молочная	230	6,98	3,59	24,15	156,83	161
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	693
Фрукты свежие	150	0,45		12,90	53,40	*
Итого	785	23,41	27,43	102,17	749	
Вторник						
Овощи по сезону	70	0,84	0,15	2,88	16,23	*
Суп-лапша домашняя	250	2,90	2,50	22,00	122,10	143
Жаркое по-домашнему	190	5,47	11,43	23,18	217,48	483
Фруктовый чай	200	0,30		15,20	62,00	685
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	*
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Кисломолочный напиток	225	6,30	6,00	7,69	109,95	698
Итого	1025	24,48	24,42	100,86	721	
Среда						
Зеленый горошек консервированный	80	2,40	0,38	5,80	36,22	*
Щи из капусты	250	4,00	6,30	17,85	144,10	123
Плов из птицы	190	7,41	14,06	25,84	259,54	492
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	*
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Сок фруктовый	200	1,00		21,20	88,80	707
Итого	810	23,48	25,08	100,60	722	
Четверг						
Овощи по сезону	70	0,84	0,15	2,88	16,23	*
Суп рыбный	250	4,20	5,60	22,30	156,40	139
Шницель натуральный с соусом	90	9,25	7,32	14,40	160,48	451
Картофель отварной с маслом	170	3,40	8,60	27,03	199,12	518
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	*
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,80	685
Итого	870	26,56	26,01	111,52	786	
Пятница						
Икра кабачковая консервированная	70	0,98	3,78	6,72	64,82	77
Рассольник	250	2,10	4,50	33,60	183,30	130
Омлет на молоке	200	15,41	15,41	30,47	280,00	340
Чай с лимоном	200	0,30		15,20	62,00	686
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	*
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Фрукты свежие	150	0,45		12,90	53,40	*
Итого	960	27,91	28,03	128,80	837	

Понедельник						
Суп с мясными фрикадельками	250	2,00	5,30	24,80	134,30	137
Пудинг из творога (запечённый) с курагой	200	8,61	9,86	14,06	179,46	362
Молоко сгущенное	20					*
Бутерброд с сыром и маслом	25/15/5	6,25	9,86	14,32	171,02	3
Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,80	707
Кисломолочный напиток	225	6,30	6,00	7,69	109,95	698
Итого	740	24,16	31,02	82,07	684	
Вторник						
Овощи по сезону	70	0,84	0,15	2,88	16,23	*
Борщ с капустой и картофелем	250	4,83	8,98	18,30	173,34	109
Котлеты (биточки) особые	90	8,32	7,89	11,25	149,29	452
Рагу из овощей	160	3,89	8,65	26,00	197,41	539
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	*
Сок фруктовый	200	1,00		21,20	88,80	707
Итого	860	26,90	27,59	109,54	818	
Среда						
Салат из овощей	80	0,72	5,68	2,56	64,24	17
Суп гороховый	250	2,18	3,75	22,30	131,67	139
Рыба запеченная с луком	140	12,00	5,60	14,53	156,52	*
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	173,85	520
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,80	685
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	*
Итого	910	26,92	27,62	106,05	780	
Четверг						
Овощи по сезону	70	0,84	0,15	2,88	16,23	*
Суп овощной	250	2,20	9,89	12,40	147,41	135
Тефтели из говядины с томатным соусом	6	6,39	5,89	11,79	125,73	461
Каша вязкая гречневая	150	4,50	1,56	14,36	89,48	302
Фруктовый чай	200	0,30		15,20	62,00	685
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	*
Кондитерское изделие	30	2	3	22	117,02	804
Итого	796	24,71	24,37	108,26	751	
Пятница						
Овощи по сезону	70	0,84	0,15	2,88	16,23	*
Рассольник	250	2,10	4,50	13,60	103,30	130
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	4,89	3,32	6,66	76,08	*
Макаронные изделия отварные с маслом	150	2,58	9,15	24,30	189,87	516
Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	18,00	114,40	689
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	*
Фрукты свежие	150	0,45		12,90	53,40	*
Итого	1000	22,03	25,06	108,25	747	
Итого за 10 дней	8756	251	267	1058	7596	
Итого среднее за 10 дней	876	25,06	26,66	105,81	759,6	

Дополнительные дни

Суббота						
Овощи по сезону	70	0,84	0,15	2,88	16,23	*
Борщ с капустой и картофелем	250	4,83	8,98	18,30	173,34	109
Пельмени со сметаной	180\20	14,32	8,36	49,85	331,92	718
Бутерброд с сыром и маслом	25/15/5	6,25	9,86	14,32	171,02	3
Фруктовый чай	200	0,30		15,20	62,00	685
Итого	685	26,54	27,35	100,55	754,51	
Суббота						
Салат из овощей	80	0,72	5,68	2,56	64,24	17
Суп крестьянский с крупой	250	8,32	5,30	14,30	138,18	134
Сельдь с луком	90\10	8,87	4,39	24,56	173,23	89
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	173,85	520
Чай с лимоном	200	0,30		15,20	62,00	686
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	*
Итого	730	25,31	24,12	102,52	728,40	