

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Белоусова Н.В.

Согласовано:

Директор

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню завтраков
для организации питания детей с 11 лет и старше в общеобразовательных учреждениях

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		Б	Ж	У		
Понедельник						
Бутерброд с сыром и маслом	25/15/5	6,25	11,86	14,32	189,02	3
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	100	0,30		8,60	35,60	*
Итого	565	18,43	20,45	79,57	576	
Вторник						
Овощи по сезону	100	1,20	0,20	3,80	21,80	*
Жаркое по-домашнему	200	5,75	12,04	24,40	228,93	483
Фруктовый чай	200	0,30		15,20	62,00	685
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,80	6,15	87,96	698
Итого	765	20,56	21,33	77,04	582	
Среда						
Зеленый горошек консервированный	100	3,00	0,48	7,25	45,28	*
Плов из птицы	200	7,80	14,80	27,20	273,20	492
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Сок фруктовый	200	1,00		21,20	88,80	707
Итого	585	20,07	19,57	83,14	589	
Четверг						
Овощи по сезону	100	1,20	0,20	3,80	21,80	*
Шницель натуральный с соусом	100	7,39	8,13	16,00	166,76	451
Картофель отварной с маслом	180	3,60	9,11	28,62	210,83	518
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,80	685
Итого	665	20,66	21,73	90,91	642	
Пятница						
Икра кабачковая консервированная	100	1,40	5,40	9,60	92,60	77
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	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Фрукты свежие	100	0,30		8,60	35,60	*
Итого	685	25,68	25,10	91,36	652	
Понедельник						
Пудинг из творога (запеченный) с курагой	200	7,11	6,11	44,61	261,91	362
Молоко сгущенное	20					*
Бутерброд с сыром и маслом	25/15/5	6,25	11,86	14,32	189,02	3
Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,80	707
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,80	6,15	87,96	698
Итого	615	19,40	22,77	86,28	628	

Вторник						
Овощи по сезону	100	1,20	0,20	3,80	21,80	*
Котлеты (биточки) особые	100	7,66	8,77	12,50	159,52	452
Рагу из овощей	180	4,38	9,73	29,25	222,09	539
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Сок фруктовый	180	0,90		19,08	79,92	707
Итого	645	22,40	22,99	92,12	665	
Среда						
Салат из овощей	100	0,90	7,10	3,20	80,30	17
Рыба запеченная с луком	140	12,00	5,60	14,53	156,52	*
Картофельное пюре	180	3,78	9,90	26,10	208,62	520
Чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,80	685
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Итого	665	20,43	23,05	80,56	611	
Четверг						
Овощи по сезону	100	1,20	0,20	3,80	21,80	*
Тефтели из говядины с томатным соусом	100\20	7,10	9,98	8,77	153,27	461
Каша вязкая гречневая	180	2,76	1,87	17,23	96,82	302
Фруктовый чай	200	0,30		15,20	62,00	685
Хлеб ржаной	40	4,72	3,84	5,76	76,48	*
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Кондитерское изделие	30	1,81	2,54	21,72	117,02	804
Итого	595	21,44	18,88	94,21	633	
Пятница						
Овощи по сезону	100	1,20	0,20	3,80	21,80	*
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	5,43	3,69	7,40	84,53	*
Макаронные изделия отварные с маслом	180	3,10	10,98	29,16	227,84	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	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Фрукты свежие	100	0,30		8,60	35,60	*
Итого	765	20,80	22,76	94,45	666	
Итого за 10 дней	6550	210	219	870	6243	
Итого среднее за 10 дней	655	20,99	21,86	86,96	624,3	

Дополнительные дни						
Суббота						
Овощи по сезону	100	1,20	0,20	3,80	21,80	*
Пельмени со сметаной	200\30	15,91	9,29	55,39	368,80	718
Бутерброд с сыром и маслом	25\15\5	6,25	11,86	14,32	189,02	3
Фруктовый чай	200	0,30		15,20	62,00	685
Итого	535	23,66	21,35	88,71	642	
Суббота						
Салат из овощей	100	0,90	7,10	3,20	80,30	17
Сельдь с луком	100\15	9,86	4,88	27,29	192,48	89
Картофельное пюре	180	3,78	9,90	26,10	208,62	520
Чай с лимоном	200	0,30		15,20	62,00	686
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	*
Итого	525	18,39	22,33	93,52	648,57	