

**Примерное десятидневное меню
для детей в возрасте от 7 до 11 лет
МОУ «Начальная школа - детский сад» д. Пузла**



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1 день (понедельник)						
Завтрак						
173	Пельмени	200/10	13.59	13.93	36.78	326.88
14	Салат из св. помидоров	100	1.03	6.19	4.72	79.1
341	Хлеб с маслом и сыром	20/5/20	6.62	9.48	10.06	152.00
271	Чай	200	0.16	-	14.99	60.64
			21,4	29,6	66,55	618,62
2 день (вторник)						
Завтрак						
436	Жаркое по-домашнему	300	27.53	7.47	21.95	263
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.45	24.85	131.00
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	-	24.76	94.2
463	Сырники с джемом	160/10	17.1	9.0	22.4	239.3
			48,47	16,92	93,96	727,5
3 день (среда)						
Завтрак						
162	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
591	Гуляш с соусом	150	19.72	17.89	4.76	168.2
15	Салат из св. помид и огурцов	100	0.98	6.15	3.73	74.2
	Хлеб пшен	50	3.8	0.45	24.85	131.00
253	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8
			28,50	29,99	88,14	657,9
4 день (четверг)						
Завтрак						
679	Греча рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45
255	Котлеты рыбные	150	19.95	17.05	14.4	200.63
13	Салат из св. огурцов	100	0.76	6.9	2.38	67.3
341	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	6.62	9.48	10.06	152.0
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2
			38,31	42,76	88,17	795,58
5 день (пятница)						
Завтрак						
344	Хлеб пшен. с маслом	20/20	1.7	15.10	10.26	193.60
45	Винегрет	80	1.0	7.1	5.4	89.5
105	Каша рисовая	205	5.2	6.5	28.4	193.7
271	Чай	200	0.16	-	14.99	60.64
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47.0
	Яйцо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.3	63.0
			13,56	33,7	69,15	637,44

	6 день(понедельник)					
	Завтрак					
688	Макаронны отварные	180/5	6.62	5.42	31.73	202.14
172	Бефстроганов	150	17.93	22.5	5.63	295.23
33	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34
341	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	6.62	9.48	10.06	152.00
271	Чай	200	0.16	-	14.99	60.64
			32,19	41,05	67,43	766,35
	7 день (вторник)					
	Завтрак					
196	Котлеты мясные	100	15.55	11.55	15.7	228.75
679	Греча рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.47
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.45	24.85	131.00
196	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20
302	Булочка школьная	60	5.2	1.9	34.0	173.8
			35,53	23,23	135,88	909,2
	8 день (среда)					
	Завтрак					
304	Плов из мяса птицы	260	25.38	21.25	44.61	471.25
2	Салат витаминный	80	1.1	8.1	4.8	96.7
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.45	24.85	131.00
271	Чай с медом	200	0.3	-	7.04	30.9
			30,58	29,8	81,66	729,85
	9 день (четверг)					
	Завтрак					
245	Рыба припущенная	150	26.31	3.57	0.5	138.75
694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7
341	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	6.62	9.48	10.06	152.00
70	Соленые огурцы в нарезку	60	0.66	0.12	2.28	13.2
245	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
			37,33	18,94	52,68	530,27
	10 день (пятница)					
	Завтрак					
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.45	24.85	131.00
694	Омлет натуральный	200	7.96	13.7	1.5	198.00
637	Птица отварная (голень, крыло)	150	31.65	20.4	0.97	309.38
38	Салат из моркови с яблоками	80	0.7	8.1	5.8	99.0
271	Чай	200	0.16	-	14.99	60.64
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47.0
			44,46	43,05	57,91	845,02