

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

стр. 1 из 3

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенне-летний.

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рец.
	порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя: первая.**День 1-й: понедельник****Завтрак**

Кукуруза консервированная	60	1.32	0.24	6.72	34.80	229
Плов из мяса свинины	250	19.68	23.45	47.70	480.75	403
Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	200	0.00	0.00	8.60	33.93	622
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.

всего за завтрак: 24.33 24.15 84.26 651.68

Всего за 1-й день: 24.33 24.15 84.26 651.68

День 2-й: вторник**Завтрак**

Салат из припущенной моркови с курагой	60	0.94	0.07	8.91	40.91	61
Пудинг творожный с яблоками и сгущенным молоком	180	24.93	16.11	41.99	417.92	17/5
Какао с молоком	200	4.74	3.85	26.61	161.56	270
Батон с каротином	45	3.42	0.36	22.14	105.75	пром.

всего за завтрак: 34.03 20.39 99.65 726.14

Всего за 2-й день: 34.03 20.39 99.65 726.14

День 3-й: среда**Завтрак**

Огурец свежий	60	0.70	0.10	1.90	14.00	246
Омлет, запечённый с колбасными изделиями	150	21.91	28.16	3.55	355.48	2/6
Компот из кураги	200	0.78	0.05	22.62	94.65	284
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
Йогурт фруктовый	125	38.74	5.00	13.25	132.50	пром.

всего за завтрак: 65.46 33.77 62.56 698.83

Всего за 3-й день: 65.46 33.77 62.56 698.83

День 4-й: четверг**Завтрак**

Икра из кабачков. Консервы	60	1.14	5.34	4.62	71.40	пром.
Биточки, припущенные из кур	90	16.700	0.933	8.246	112.905	412
Пюре картофельное	150	3.27	5.16	22.68	150.61	3/3
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	24.63	116.65	519
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.

всего за завтрак: 25.12 12.17 81.42 553.77

Всего за 4-й день: 25.12 12.17 81.42 553.77

День 5-й: пятница**Завтрак**

Икра свекольная	60	0.92	4.56	5.87	68.39	75
Котлета рыбная "Лада"	90	11.86	13.33	8.51	201.78	42
Рис припущенный	150	3.70	4.86	38.89	214.10	466
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.

всего за завтрак: 19.89 23.22 89.73 649.69

Всего за 5-й день: 19.89 23.22 89.73 649.69

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

стр. 2 из 3

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенне-летний.

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рец.
	порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя: вторая.**День 6-й: понедельник****Завтрак**

Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	60	2.03	0.13	4.25	26.16	229
Гуляш из свинины	120	16.72	42.40	4.62	467.48	367
Макаронные изделия отварные	150	5.64	4.79	36.00	209.78	277
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.33	0.02	23.82	97.80	508
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.

всего за завтрак: 28.25 47.81 91.58 906.92

Всего за 6-й день: 28.25 47.81 91.58 906.92

День 7-й: вторник**Завтрак**

Салат из свёклы с сыром	60	1.75	7.32	4.44	90.86	55
Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	230	19.09	23.82	20.94	374.97	396
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	24.63	116.65	519
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.

всего за завтрак: 25.05 31.89 72.90 688.18

Всего за 7-й день: 25.05 31.89 72.90 688.18

День 8-й: среда**Завтрак**

Салат из припущенной моркови с курагой	60	0.94	0.07	8.91	40.91	61
Каша пшенная молочная жидкая	150	5.91	6.18	27.75	190.97	267
Какао с молоком	200	4.74	3.85	26.61	161.56	270
Батон с каротином	20	1.52	0.16	9.84	47.00	пром.
Ватрушка с джемом	60	0.00	0.00	0.00	0.00	540

всего за завтрак: 13.11 10.26 73.11 440.44

Всего за 8-й день: 13.11 10.26 73.11 440.44

День 9-й: четверг**Завтрак**

Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.28	14.40	246/1
Курица в соусе с томатом	130	23.79	29.65	3.53	375.79	405
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	8.05	39.45	263.01	219
Компот из изюма	200	0.46	0.10	28.13	116.05	280
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.

всего за завтрак: 37.17 38.39 96.28 874.95

Всего за 9-й день: 37.17 38.39 96.28 874.95

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

стр. 3 из 3

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенне-летний.

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рец.
	порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7

День 10-й: пятница**Завтрак**

Маринад овощной без томата	60	0.88	6.09	7.14	87.60	464
Котлеты рыбные любительские	90	12.14	4.33	5.90	111.60	346
Рис припущенный	150	3.42	3.98	19.69	128.82	240
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
Фрукты (банан)	250	3.75	1.25	52.50	240.00	

всего за завтрак:	23.80	16.13	123.34	736.94
Всего за 10-й день:	23.80	16.13	123.34	736.94
Всего за 10 дней:	296.22	258.19	874.82	6927.53

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МБУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

01.04.2021 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Глухова Ольга Анатольевна

Действителен с 16.03.2021 по 16.03.2022