

Согласовано  
директор МБОУ НОШЭР г. Углегорска

Согласовано  
директор ООО "Чайка"

Позднякова Л.А.

Боковая Л.И.

28.08.2023

28.08.2023

Перспективное 10-ти дневное меню для питания учащихся ( от 6,5 до 11 лет)

2023-2024 год.

№ рецептуры	наименование блюд	выход блюд гр.	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	витамины				минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День первый														
Завтрак														
619	Тефтели мясные с соусом	90/50	15,9	18,8	15,1	441	0,1	2,4	сл	сл.	11	65	14	0,7
679	каша гречневая раасыпч	150	5,3	2	32,7	185	0,24	8,9			68	138	48	1,7
	зеленый горошек конс.	60	1,47		3,05	53,5	0,05	4,65						
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,35	24,9	68	0,21				37	109	33	1,4
847	Компот из св яблок	200	0,16	0	27,6	106	сл	2,8			6	4	4	0,4
	Пищевая ценность	итого:				853,5 ккал								
День второй														
Завтрак														
590	Жаркое по- домашнему с говядиной	90/150	24,4	7,3	16,2	293	0,16				79	215	68	1,7

	огурец свежий	60	0.8		0.25	40	0,04	10			23	42	14	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,35	24,9	68	0,21				37	109	33	1,4
868	Кисель плодово-ягодный	200	0.2		21.6	88	0.01	0.1	0.1	2	8	5	9	0.2
	Пищевая ценность	итого:				489ккал								

### День третий

#### Завтрак

608	Котлета мясная жареная	90	11,7	9,4	10,9	198	0,04	сл	сл		11	65	14	0,7
415	Рожки отварные с масл	150/5/20	10,3	0,9	1,6	146,4								
	помидор свежий	60	1,1		3,8	49	0,05	20			77	34	40	
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,35	24,9	68	0,21				37	109	33	1,4
847	Компот из свежих груш	200	0,6		27,6	106	сл	2,8			6	4	4	0,4
	Пищевая ценность	итого:				567,4ккал								

### День четвертый

#### Завтрак

367	Котлета куринная	90/5	15,04	9,76	14,24	232					29	161	20	1,7
694	картофельным пюре	150	5,3	2	32,7	185	0,24	8,9	1,41	1,4	68	138	48	1,7
	огурец консервир.	60	2,8		0,6	17								
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,35	24,9	68	0,21				37	109	33	1,4
850	Компот апельсиновый	200	0.16		27.6	106	сл	2.8			6	4	4	0.4

Пищевая ценность итого: 646 ккал

### День пятый

#### Завтрак

645	Плов с курицей	90/150	24,3	23,6	54,2	294	0,05	1,7	0,05	16	129	15	1,7
84	Салат витаминный	50	0,65	1,65	0,05	43,8				1	сл	1	0,2
944	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,3		16	61	сл	сл		1	сл	1	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,35	24,9	68	0,21			37	109	33	1,4

Пищевая ценность итого: 466.8 ккал

### День шестой

#### Завтрак

594	Капуста тушеная с мясом	90/150	16.4	33.7	сл	417				29	161	20	1.7
960	Какао на сгущ/молоке	200	3,8	3,9	24,8	148	сл			122	120	18	0,6
	Сыр	25	33.5	34.1		66							
	Масло сливочное	15	0,6	42,5	0,9	44							
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,35	4,9	68	0,21			37	109	33	1,4

Пищевая ценность итого: 743 ккал

### День седьмой

#### Завтрак

486	Рыба тушеная с овощами	90/100	13.3	0.4		65	0.01	0.6	0.06	24	121	17	0.58
694	картофельное пюре	100	5.3	2.0	32.7	185	0.24	8.9		68	138	48	1.7
865	Компот из консервированных фруктов	200			3.5	116	0.02	4	0.04	12	18	8	0.7
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,35	4,9	68	0,21			37	109	33	1.4

Пищевая ценность итого: 434 ккал

День восьмой

Завтрак

сулин соев	Голубцы ленивые с соус	90/50	19.3	15.03	14.8	156,6	0.14	41.1		147	126	55	2	
368	рис отварной с маслом	150	3.75	12.15	41.7	214,5	0.08		0.05	1.7	46	116	24	2.0
868	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,5	124	сл	сл			10	10	10	1,6
	Хлеб пшеничный	30		0,35	4,9	68	0,21				37	109	33	1,4

Пищевая ценность итого: 563,1 ккал

День девятый

Завтрак

516	Тефтели рыбные с соусом	90/50	14,6	22,7	34,6	283,5	0,8	0,5	сл	25	120	22	0,75
415	рожки с маслом	150/5	10,3	0,9	1,6	146,4							
865	компот из конс фруктов	200			3,5	116	0,02	4	0,04	12	18	8	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,35	4,9	68	0,21			37	109	33	1,4

Пищевая ценность итого : 613,9 ккал

День десятый

Завтрак

582	Печень по-строгановски	90/50	14,1	13,4	11,1	272,3					17	46	21	28
694	с картофельным пюре	150	5,3	2	32,7	185	0,24	8,9			68	138	48	1,7
	кукуруза консерв	60	2,2	0,4	14,7	81,6	0,02	5						
883	Кисель плодово-ягодный	200	0,2		21,6	88	0,01	0,1	0,1	2	8	5	9	0,2
	хлеб пшеничный	30	2,35	0,35	24,9	68	0,2				37	109	33	1,4

Пищевая ценность итого: 694.9 ккал