

Примерное десятидневное меню на осенне-зимней период с расчетом калорийности и пищевой ценности блюд, возрастная категория, до 11 лет (1-4 классы)

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех	Выход блюда гр.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день Завтрак						
№1	60	Салат из свежей белокачанной	0,8	3,06	5,34	53
№246	100	Гуляш свиной	13,9	6,5	4,5	132
№203	157	Макароны отварные	6	6,3	40	220
№376	180	Чай с сахаром	0,06	0,02	13,5	54
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	537	Итого:	22,56	16,08	23,34	577
2 день Завтрак						
№30	60	Бутерброд гор. с сыром	8,08	12,2	14,9	206
№302	220	Каша молочная геркулесовая рассыпчатая	4	4	56	252
№382	180	Какао с молоком	3,7	3,2	15,82	102
	40	Хлеб пшеничный	2,13	0,7	47	145
	500	Итого:	17,91	20,1	133,72	705
3 день Завтрак						
№243	60	Сосиска отварная	5,55	15,55	0,25	164
№171	200	Капуста тушеная	3,5	11	9,5	255
№379	200	Кофейный напиток с молоком	1,44	1,56	20,4	103
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	500	Итого:	12,29	28,31	53,15	640
4 день Завтрак						
№54	60	Икра свекольная	1,44	4,6	7,8	79,2
№265	200	Плов из свинины	16,8	37,56	34,52	544
№377	200	Чай с лимоном	0,13	0,02	14,64	62
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	500	Итого:	20,17	42,38	79,96	803,2
5 день Завтрак						
№229	100	Рыба, тушеная в томате с овощ	15,6	7,6	7	170
№128	180	Картофельное пюре	5,64	16,44	32,4	309,6
№377	180	Чай с лимоном	0,12	0,02	13,18	55,8

	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	500	Итого:	23,16	24,26	75,58	653,4
6 день Завтрак						
№59	60	Салат из моркови с яблоком	0,7	0,12	6	28
№290	110	Птица, тушенная в соусе	13,1	11,1	3,9	169
№171	160	Каша гречневая рассыпчатая	8,85	9,55	39,86	280
№377	180	Чай с лимоном	0,12	0,02	13,18	55,8
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	550	Итого:	24,57	20,99	85,94	650,8
7 день Завтрак						
№45	60	Салат из св капусты с яблоком	0,06	3,6	7,2	54
№209	40	Яйцо вареное	5,08	4,6	0,28	63
№309	177	Макаронные изделия с сыром	11,84	13,93	29,85	325,6
№382	180	Какао с молоком	3,7	3,2	15,82	102
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	497	Итого:	22,48	25,33	76,15	662,6
8 день Завтрак						
№268	90	Котлета из свинины	11,09	28,7	11,72	351,8
№224	170	Рагу из овощей	2,6	5,8	12	110
№376	180	Чай с сахаром	0,06	0,02	13,5	54
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	500	Итого:	15,55	34,72	60,22	633,8
9 день Завтрак						
№53	60	Салат из свеклы с зеленым	0,8	2	3	36
№76	50	Сельдь с луком	5,06	6,69	1,64	87
№128	170	Картофельное пюре	4,5	11	32	247
№377	180	Чай с лимоном	0,12	0,02	13,18	55,8
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	500	Итого:	12,28	19,91	72,82	543,8
10 день Завтрак						
№463	90	Тефтели из свинины с рисом	8,64	7,56	7,56	135,9
№128	170	Картофельное пюре	4,5	11	32	247
№376	200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	500	Итого:	15,01	18,78	77,56	560,9
11 день Завтрак						
№315	140	Запеканка рисовая с творогом	9,6	12,4	35,2	287,5
№376	200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60
	40	Хлеб пшеничный	2,13	0,7	47	145
	10	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66

	390	Итого:	11,88	20,37	97,33	558,5
--	-----	--------	-------	-------	-------	-------