



Примерное десятидневное меню обедов для питания учащихся (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	97,638	133	10
	Куриное филе запеченное (грудка куриная)	90	24,759	6,794	0	160,182	320	48
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,295	513	7
	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	5,1	5,7	72,7	72	10
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	55,2	714	6
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	9
	Итого:	802	40,431	22,459	91,165	728,515		90
День 2								
	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	127,73	162	10
	Биточки из говядины	90	13,195	16,369	15,32	261,381	466	52,5
	Каша пшеничная вязкая	150	5,8	5,7	34	210,5	514	6,5
	Винегрет овощной	60	0,8	5,1	4	65,1	67	8
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	9
	Итого:	795	31,015	32,159	115,68	876,211		90
День 3								
	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	1,4	4,5	5,8	69,3	143	10
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	90	17,9	3	9,2	135,4	499	44,5
	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	235,13	515	9,5
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,72	0,1	2,76	14,82	71	12
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,72	644	5
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	9
	Итого:	780	30,26	14,55	122,72	742,87		90
День 4								
	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	151,948	160	10
	Рыба (филе минтая), тушенная с овощами	150	15,52	8,52	7,85	170,16	340	43
	Пюре картофельное	150	1,742	5,03	29,89	171,798	525	15
	Огурцы соленные	60	0,48	0	1,04	6,08	70	9
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	9
	Итого:	855	30,917	20,73	100,312	711,486		90
День 5								
	Борщ Сибирский	200	2,4	2,8	10,2	75,6	11	10
	Свинина запеченная	90	16,9	26,8	0	308,8	272	50,5
	Макаронные изделия	150	7,78	8,16	49,48	302,48	299/519	6,5
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,1	1,6	9,3	71	10
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	9
	Итого:	795	33,68	38,96	105,58	907,68		90
Неделя 2								
День 6								
	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	127,73	162	10
	Наггетсы куриные запеченные	90	20,1	7,7	8,3	182,9	326	46
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,295	513	7
	Нарезка из свежих огурцов и помидор	60	0,5	4,1	1,8	46,1	572	12
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	55,2	714	6

	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	9
	Итого:	802	38,36	22,065	100,675	754,725		90
День 7								
	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,23	151,94	160	10
	Котлета из говядины	90	13,2	16,37	15,32	261,41	466	51,5
	Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210,5	514	6,5
	Салат из квашенной капусты	60	1,313	3,079	5,006	52,987	62	9
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	9
	Итого:	795	33,488	32,329	115,856	888,337		90
День 8								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,38	1,8	17	93,72	163	10
	Куры тушеные в соусе (грудки)	90	15,024	7,25	3,228	138,258	290/330	34,5
	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	235,13	515	9,5
	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	5,1	5,7	72,7	72	10
	Кисель из вишни	200	0,31	0	35	141,24	645	17
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	9
	Итого:	780	28,634	21,1	133,028	836,548		90
День 9								
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	97,638	133	10
	Тефтели из говядины с соусом	165	16,7	23,5	19,2	355,1	472	50,5
	Макаронные изделия	150	7,78	8,16	49,48	302,48	299/519	6,5
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,1	1,6	9,3	71	10
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	9
	Итого:	870	33,112	37,05	127,53	976,018		90
День 10								
	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	1,4	4,5	5,8	69,3	143	10
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	90	17,9	3	9,2	135,4	499	44,5
	Пюре картофельное	150	1,742	5,03	29,89	171,798	525	15
	Свекла отварная с огурцом соленным и квашенной капустой	60	0,8	5,5	2,6	63,1	55	6,5
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,72	644	5
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155,5	1	9
	Итого:	780	28,262	19,13	110,65	727,818		90
	Среднее значение за 10 дней:	805	33	26	112	815		