



Согласовано:
Директор МБОУСОШ №3
С.А. Бугаян
для
ДОКУМЕНТОВ

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



Утверждено:
ИП Арабаджян
Арабаджян С.К.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
	Куриное филе запеченное (грудка куриная)	90	24,759	6,794	0	161,36	320	48
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05	513	7
	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	5,1	5,7	72	72	10
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	56	714	6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Итого:	702	38,799	18,669	88,015	678,41		90
День 2								
	Биточки из говядины	90	13,195	16,369	15,32	268,61	466	52,5
	Каша пшеничная вязкая	150	5,8	5,7	34	210	514	6,5
	Винегрет овощной	60	0,8	5,1	4	65	67	8
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Итого:	695	26,295	28,669	107,42	801,61		90
День 3								
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	90	17,9	3	9,2	135	499	44,5
	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	515	9,5
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,72	12	2,76	15,6	71	12
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	644	5
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Итого:	680	29,26	22,35	126,72	709,74		90
День 4								
	Рыба (филе минтая), тушенная с овощами	150	15,52	8,52	7,85	170	340	43
	Пюре картофельное	150	1,742	5,03	29,89	171,8	525	15
	Огурцы соленные	60	0,48	0	1,04	7,84	70	9
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Итого:	755	24,242	15,05	92,88	607,64		90
День 5								
	Свинина запеченная	90	16,9	26,8	0	309	272	50,5
	Макаронные изделия	150	7,78	8,16	49,48	270	299/519	6,5
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,1	1,6	9	71	10
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Итого:	695	31,68	36,56	105,18	846		90
Неделя 2								
День 6								
	Наггетсы куриные запеченные	90	20,1	7,7	8,3	183	326	46
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05	513	7
	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,5	4,1	1,8	46	572	12
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	56	714	6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Итого:	702	33,64	18,575	92,415	674,05		90
День 7								
	Котлета из говядины	90	13,2	16,37	15,32	268	466	51,5
	Каша пшеничная вязкая	150	5,8	5,7	34	210	514	6,5
	Салат из квашенной капусты	60	1,313	3,079	5,006	54,98	62	9
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Итого:	695	26,813	26,649	108,426	790,98		90
День 8								
	Куры тушеные в соусе (грудки)	90	15,024	7,25	3,228	139,182	290/330	34,5
	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	515	9,5
	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	5,1	5,7	72	72	10

	Кисель из вишни	200	0,31	0	35	143	645	17
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Итого:	680	26,654	19,7	125,828	780,722		90
День 9								
	Тефтели из говядины с соусом	165	16,7	23,5	19,2	165	472	50,5
	Макаронные изделия	150	7,78	8,16	49,48	270	299/519	6,5
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,1	1,6	9	71	10
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Итого:	770	31,48	33,26	124,38	702		90
День 10								
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	90	17,9	3	9,2	135	499	44,5
	Пюре картофельное	150	1,742	5,03	29,89	171,8	525	15
	Свекла отварная с огурцом соленным и квашенной капустой	60	0,8	5,5	2,6	63	55	6,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	644	5
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Итого:	680	27,262	15,03	114,65	704,4		90
	Среднее значение за 10 дней:	705	30	23	109	730		