Утверждаю:
Индивидуальный
предприниматель
Сергеева С. А.

Согласовано:
МБОУ
«Марковская
СОШ»
В. Моргук
10.01.2022 г

Примерное цикличное десятидневное меню.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Биточки куриные с маслом	65	1.5	2.5	17.2	199.6	372
	Макароные изделия отварные	150	8.3	6.9	26.8	197.5	256
	Чай с сахаром, лимоном	205	4.3	2.9	23.5	98.1	459
	Хлеб ржаной	40	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	40	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		500	19.1	19.8	83.1	586.1	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Помидор свежий	20	1.2	0.8	2	67.7	148
	Колбаса отварная с маслом	55	8.6	7.8	11.8	246.4	353
	Пюре картофельное	150	3.9	4.5	19.4	194	377
	Какао с молоком	200	4.3	0.07	39.5	66.2	462
	Хлеб ржаной	45	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	40	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		510	23	20.67	88.3	665.2	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Гуляш из говядины	85	7.3	9.7	17.5	245.8	327
	Кукуруза консервированная	20	0.8	1.1	7.4	42.6	157
	Рис отварной	150	6	1.6	7.9	96.9	385
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.02	37	112.8	495
	Хлеб ржаной	25	2.5	2.95	6.3	44.1	574

	Хлеб пшеничный	20	2.65	4.7	9.5	48.8	573
ИТОГО:		500	19.75	20.07	85.6	591	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Огурец свежий	20	1.2	0.8	2	67.7	148
	Фрукт	200	0.6	0.09	13	90	82
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	200	8.3	10.8	14.7	277.2	412 (2013 г)
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	15	2.4	2.9	6.2	42	574
	Хлеб пшеничный	15	2.6	4.6	9.4	47	573
ИТОГО:		650	19.2	19.27	83.9	584.4	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Рулет мясной с яйцом, маслом	65	9.6	10.8	15.2	249.7	345
	Каша гречневая	150	4	1.1	4.5	102.2	202
	Сок	200	0.5	0.02	42	96.1	501
	Сыр	10	0.2	1	5.3	44.1	75
	Хлеб ржаной	40	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	35	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		500	19.3	20.42	82.6	583	
Среднее значение за 1 неделю:		**532**	**20.07**	**20.046**	**84.7**	**601.94**	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	20	1.1	0.5	2.3	86.2	пром.
	Котлета "Школьная" с маслом	55	5.5	5.9	6.3	201.5	347
	Макароные изделия отварные	150	8.3	6.9	26.8	197.5	256
	Сок	200	0.5	0.02	42	96.1	501
	Хлеб ржаной	40	2.5	2.95	6.3	44.1	574
	Хлеб пшеничный	45	2.65	4.7	9.5	48.8	573
ИТОГО:		510	20.55	20.97	93.2	674.2	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Котлета рыбная с маслом	65	6.5	8.5	10.8	242.5	307
	Пюре картофельное	150	3.9	4.5	19.4	194	377
	Компот из сухофруктов	200	1.9	0.03	37	54.8	495
	Хлеб ржаной	45	2.5	2.95	6.3	44.1	574

	Хлеб пшеничный	40	2.65	4.7	9.5	48.8	573
ИТОГО:		500	17.45	20.68	83	584.2	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Печень по-строгановски	80	5.6	9.5	18.9	296.5	356
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.2	2.1	9.8	146.2	202
	Напиток клюквенный	200	4.5	2.2	36.3	58	497
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Горячий бутерброд	50	2.6	4.6	9.4	48.6	утв.
ИТОГО:		500	19.3	21.3	80.6	591.6	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Огурец свежий	20	0.25	0.03	0.75	19.5	148
	Плов из мяса	200	9.6	10.3	26.5	386.4	330
	Кофейный напиток с молоком	200	5.2	1.3	39.2	65.7	465
	Хлеб ржаной	40	2.5	2.95	6.3	44.1	574
	Хлеб пшеничный	40	2.65	4.7	9.5	48.8	573
ИТОГО:		500	20.2	19.28	82.25	564.5	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенны	115	10.9	15.8	23.2	421.3	279
	Булочка сдобная	50	8.3	5.6	11	43.2	545
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Фрукт	200	0.6	0.09	13	90	82
ИТОГО:		565	23.9	21.57	85.8	615	
Среднее значение за 2 неделю:		**515**	**20.28**	**20.76**	**84.97**	**605.9**	
Среднее значение за 10 дней:		**523.5**	**20.175**	**20.403**	**84.835**	**603.92**	
	норма	500	19.3	19.8	83.8	587.5	

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.