

Утверждаю

Директор
МБОУ ТР Кудрявцевской ООШ

Горская Р.И.

Приказ № 207

2023г.



**Примерное
десятидневное меню
МБОУ ТР Кудрявцевская ООШ
(возрастная группа 7-11 лет и старше)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом	250	6,34	7,07	34,06	224,86	679
	Сосиска отварная	70	6,15	12,65	0	138	536
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	15,89	60	867
	Вафли	20	0,6	6	12,8	107,6	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	сок	200	0	0	11,5	46	
Итого:			15,13	26	94,18	666,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Макароны отварные	230	3,8	0,3	25,97	121,8	688
	Гуляш с мясом курицы	80	6	7,6	2,47	164,8	591
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
Итого:			15,82	10,48	84,29	558,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	14,8	11,64	32,99	430,6	388
	Какао со сгущенным молоком	200	1,44	1,7	11,2	65,8	960
	Бутерброд с сыром	30/10	4,61	4,22	16,02	49,70	21
	Груша	100	0,4	0	10,7	44	
Итого:			20,89	17,56	62,02	590,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп картофельный с рисом и мясом курицы	300	5,3	6,5	25,3	150,3	204
	Кофейный напиток	200	1,44	1,7	11,2	65,8	958
	Пряник	20	1	0,6	15,2	70,2	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	апельсин	100	0,9	0	8,4	37	
Итого:			10,52	9,08	85,02	412,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Картофель тушеный с курицей	230	6,3	4,9	9,7	111	489
	Кисель	200	0	0	18	60	883
	Бутерброд с повидлом	30/10	4,75	4,32	17,10	135,5	2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86,6	
	Груша	100	0,4	0	10,7	44	
Итого:			14,53	9,9	80,32	553,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом и тертым сыром	230/15	9,09	10,65	25,97	236,11	415
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	15,89	60	867
	Вафли	20	0,6	6	12,8	107,6	
	Сок	100	0	0	11,5	46	
Итого:			9,85	16,65	66,16	449,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Рис отварной со сливочным маслом. Мясная котлета	230/100	20	18,48	33,46	380	682
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
Итого:			26,38	21,06	83,31	652,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Щи с мясом курицы и сметаной	300	3,68	7,07	8,58	118	187
	Какао со сгущенным молоком	200	1,44	1,7	11,2	65,8	960
	Бутерброд с сыром	30/10	4,61	4,22	16,02	129,50	21
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	Груша	100	0,4	0	10,7	44	
Итого:			12,01	13,27	65,79	442,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Греча отварная	230	6,3	1,3	34	172,5	679
	Гуляш с мясом курицы	80	6	7,6	2,47	164,8	591
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,44	1,7	11,2	65,8	958
	Пряник	20	1	0,6	15,2	70,2	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	Апельсин	100	0,9	0	8,04	37	
Итого:			17,52	11,48	90,83	599,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	250	14,8	11,64	32,99	430,60	388
	Кисель	200	0	0	18	60	883
	Бутерброд с повидлом	30/10	4,75	4,32	17,10	135,5	2
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
Итого:			19,95	15,96	79,39	672,1	