

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 7 - 11 лет
в общеобразовательных организациях Кувандыкского городского округа**



№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Флоды или ягоды свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за прием пищи:	675	17,1	24,7	100,7	693,2
ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,2	15,2	3,5	212,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Флоды или ягоды свежие (яблоко)	200	0,8	8,8	19,6	88,88
54-3соус 2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	740	28	32,8	81,9	663,38
СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-12-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	йогурт	100	5	3,2	3,5	68
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Флоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
	Итого за прием пищи:	730	36,1	11,9	78,2	568,6
ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Флоды или ягоды свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за прием пищи:	675	17,3	25,9	105,8	650,1
ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	580	32,8	12,7	69,2	521,7
ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	4,4	9,8	44,44
	Итого за прием пищи:	575	15,8	28,3	62,7	532,54
ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Плоды или ягоды свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	730	26,5	19,9	96,6	671
СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,6	8,1	222,5
54-1Г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-3соус 2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за прием пищи:	630	24,4	29,1	68,9	636
ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
	Итого за прием пищи:	575	19,2	28,2	-70,7	612,9
ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,6	132,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	йогурт	100	5	3,2	3,5	68
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	730	24,6	16	75,9	551,8

Всего масса завтрака	6570	231,7	220,5	805,8	5959,12
Суммарный объем блюд	657	23,17	22,05	80,58	595

всего масса завтрака 6640 ##### #ССЫЛКА!
 всего масса обеда #ССЫЛКА!

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	542	785

завтрак 6101,22
 обед #ССЫЛКА!

завтрак - 20-25% норма
 обед - 30-35% 500,9 470 2350 в сутки
 769,8 705