

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР



10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ УЧАЩИХСЯ

«Николаевская средняя общеобразовательная школа»

День: первый
 Возрастная категория: 7-10 лет.

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
220	Каша манная жидкая на цельном молоке	200	5,8	8,8	41	255,6
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,68	55,9
пром	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	17,91	85,6
26	Бутерброд с сыром	40\15	11,9	8,55	48,7	323,1
Пром	Фрукт свежий	100	3	44,8	0	182
	Всего		17,95	62,47	121,29	902,2

День второй

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,39
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,68	55,9
54-пром	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	17,91	85,6
54-65д-2020	Куриная голень (запеченная)	70	11,98	13,89	0	172,39
	Всего		22,13	20,77	75,33	576,28

День: третий
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	2	3	4	5	6	7
209	Жаркое по-домашнему (с куриной грудкой)	200	13	11,04	12,6	198,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,68	55,9
Пром	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	17,91	85,6
пром	Фрукт свежий	100	3	44,8	0	182
	Всего		19,05	56,16	44,19	524,9

День: четвертый
 Возрастная категория: 7-10 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
108	Гречка отварная	150	8,8	46,48	5,19	266,86	
136	Котлета п\ф из говядины	70	6	24	5	260	
Пром	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	17,91	85,6	
54-згн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,87	57	
54-1 соус	Соус сметанный	60	0,89	4,94	1,95	55,81	
	Всего		18,8	75,75	43,92	725,27	

День: пятый
 Возрастная категория: 7-10 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7
73	Рис с овощами	200	4,61	9,44	42,15	271,92
216	Рыба запеченная (горбуша, камбала)	70	22,53	12,05	4,68	211,51
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,68	55,9
пром	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	17,91	85,6
	Всего		30,19	21,81	78,42	624,93

День шестой

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
220\2	Каша рисовая	200	6,48	6,44	48,99	279,8
2	Бутерброд с повидлом	40\30	2,5	3,8	28,4	157,2
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,68	55,9
Пром	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	17,91	85,6
Пром	Фрукт свежий	100	3	44,8	0	182
	Всего		15,03	55,36	108,98	760,5

День: сельмой

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,39
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,68	55,9
Пром	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	17,91	85,6
164	Гуляш из курицы (филе)	75	23,32	26,68	7,7	363,13
	Всего		33,47	33,56	83,03	767,02

День: восьмой

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
142	Плов из курицы (филе)	200	20,09	21,72	52,06	487,28
пром	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	17,91	85,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,68	55,9
пром	Фрукт свежий	100	3	44,8	0	182
	Всего:		26,14	66,84	83,65	810,78

День: девятый

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
105	Запеканка из творога со сгущенкой	150	36,65	9,27	44,41	407,75
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,68	55,9
54-9в	Булочка школьная	50	4,31	1,48	28,35	143,86
пром	Фрукт свежий	100	3	44,8	0	182
	Всего		44,15	55,59	86,44	789,51

День: Десятый
 Возрастная категория: 7-10 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
209	Жаркое по-домашнему (с куриной грудкой)	200	13	11,04	12,6	198,4
пром	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	17,91	85,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,87	57
пром	Фрукт свежий	100	3	44,8	0	182
	Всего		19,11	56,17	44,38	523