



**10-дневное меню
возрастная категория: до 11 лет**

№ тех.карты	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества, мг							витамины, мг			
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P		Fe	B1	C	A							
	1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
		День № 1 - завтрак:																			
8	84	Каша вязкая молочная Дружба	200	8,21	7,73	27,71	201	182,3	0	0	0,5	0,1	1,95	0							
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0							
		хлеб пшеничный	30	2,7	0,33	16,27	79														
1	41	масло порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0							
		День № 1 - обед:																			
37	688	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21							
24	608	котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	35,01	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23							
44	833	соус красный основной	50	0,385	1,12	3,045	23,67	3,525	2,67	6,575	0,105	0,01	0,8	0,005							
49	349	комлот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,14	0,82	0,16							
		хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,5														
		ИТОГО:		33,985	31,64	150,22	974,98	252,175	64,81	210,785	3,855	0,39	3,69	44,165							
		День № 2 - завтрак:																			
13	390	каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72							
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0							
2	2	бутерброд с повидлом	30/25	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17	0	0,15							
		День № 2 - обед:																			
		щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0							

О.В. ТУТНИНА
ДИРЕКТОР ОО

7	469	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		хлеб прешичный/ржаной	30/30	4,19	0,57	25,11	139							
		ИТОГО:		53,85	41,22	172,11	1095,39	681,22	133,15	756,06	4,32	0,39	16,6	37,2
		День № 3 - завтрак:												
11	384	каша вязкая молочная пшеничная	200	7	8,09	28,39	213	185,54	0	0	0,77	0,14	1,95	0
45	643	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		хлеб пшеничный	30	2,7	0,33	16,27	79							
1	41	масло порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0
		День № 3 - обед:												
19	96	рассольник Ленинградский	200	0,68	1,28	3,9	29,1	71,4	10,8	26,68	0,76	0,02	1,66	0,9
39	708	капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5
23	591	гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	0,32	0,17	1,28	0
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		хлеб прешичный/ржаной	30/30	4,19	0,57	25,11	139							
		ИТОГО:		37,47	42,84	141,05	972,83	316,26	80,8	342,96	4,38	0,56	36,39	32,4
		День № 4 - завтрак:												
10	384	каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	186,58	0	0	0,95	0,11	1,95	0
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		8 хлеб пшеничный с сыром	30/21	16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2	0	0,01
		День № 4 - обед:												
17	208	суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/13	2,98	2,83	15,7	100,13	34,5	203,25	15,75	0,55	0,04	0,95	0
40	679	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
27	643	птица тушеная в соусе	80/80	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	43
47	951	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
		хлеб прешичный/ржаной	30/30	4,19	0,57	25,11	139							

Юлия Серга
ДИРЕКТОР ООО

О. В. ТУТЫННА

17	208	День № 7 - обед: суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6		
7	469	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74		0,33
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0		0
		хлеб прешичный/ржаной	30/30	4,19	0,57	25,11	139								
		ИТОГО:		45,49	37,1	143,3	913,4	441,38	70,52	400,23	3,01	0,28	9,29		0,33
		День № 8 - завтрак:													
5	438	омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25		345
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0		0
3	8	бургер/брод с сыром	30/21	16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2	0		0,01
		День № 8 - обед:													
18	170	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23		0
41	304	рис отварной	150	8,73	14,61	100	447,705	140,76	115,215	392,085	3,585	0,585	0		0,18
28	618	тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85		39
49	349	компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,97	0,27	0	0,41		0,08
		хлеб прешичный/ржаной	30/30	4,19	0,57	25,11	139								
		ИТОГО:		53,95	52,1	336,51	1520,305	600,1	234,975	1067,835	11,105	0,985	9,74		384,27
		День № 9 - завтрак:													
11	384	каша вязкая молочная пшеничная	200	7	8,09	28,39	213	185,54	0	0	0,77	0,14	1,95		0
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0		0
2	2	бургер/брод с повидлом	30/25	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17	0		0,15
		День № 9 - обед:													
37	688	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0		21
26	672	котлета рубленая из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26		64
47	951	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0		0,08
		хлеб прешичный/ржаной	30/30	4,19	0,57	25,11	139								

КОЛЕНА ВЕРНА
ДИРЕКТОР ООО

О. В. ТУТЫННА

	ИТОГО:		41,79	41,74	184,35	1254,8	502,39	86,43	405,07	5,03	0,43	2,21	85,23
	День № 10 - завтрак:												
15	235 суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
45	943 Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
1	41 хлеб пшеничный	30	2,7	0,33	16,27	79							
	масло порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0
	День № 10 - обед:												
40	679 каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
30	536 сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0
49	349 компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,14	0,82	0,16
	хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118,5							
	ИТОГО:		30,4	37,15	156,8	990,01	260,69	129	542,12	6,97	0,46	1,96	38,43
	за 10 дней		417,065	343,7	1796,4	10692,755	4099,965	1368,295	5222,3	58,88	4,815	110,12	727,295

При составлении меню использованы:

1. Лапина В.Т. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, Хлебпродинформ, Москва, 2004

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/

Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: 2009 - 680 с

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под.ред Могильного, -М., 2007 г.

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР ООО
М О.В. ТУТЕНКО