

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Онохойская
Средняя общеобразовательная школа № 2

_____ Е.М.Халтурина

10.01.2022 г.



Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория : 7-10 лет

Составил старший повар
Е.Н.Шевцова

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
1 день								
	Котлета мясная	100	12,1	15,7	13,1	244		
384	Гречка отварная	150	4,35	4,95	19,8	141,45		
	Чай «Каркаде»	200	0,6	0,0	9,2	42		
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,48	1,56	19,8	104		
	Фрукт (яблоко)	100						

2 день

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
384	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,6	7,5	23,7	372,8		
959	Какао с молоком	200	6,1	6,4	20,7	165		
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1,56	19,8	104		
	Фрукт или йогурт	200						

3 день

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
392	Запеканка из творога	150	16,4	16,3	21,3	256		
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,48	1,56	19,8	104		
	Мармелад фруктово-ягодный	30	0,5	2,7	19,3	105		

4 день

№реп.	Прием пищи , Наименование блюда	Масса порций	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность(калл)
			Б	Ж	У	
	Котлета рыбная п\ф	100	13,1	6,2	4,9	128,1
694	Картофельное пюре	150	3,0	7,05	8,4	145,4
	Чай с сахаром с лимоном	200\15\8	0,2	0,0	13,6	56
	Хлеб пшеничный(ржаной)	40	3,48	1,56	19,8	104
	Овоши	30				

5 день

№реп	Прием пищи , Наименование блюда	Масса порций	Пищевые ценности(г)			Энергетическая Ценность(калл)
			Б	Ж	У	
637	Сосиска молочная	70	8,25	21	0,6	222
413	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	188
883	Кисель фруктово-ягодный	200	0,4	0,0	37,8	156
	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104
	Фрукты свежие	100				

6 день

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность(калл)
			Б	Ж	У	
	Тефтели мясная п\ф	80	6,58	11,63	8,6	194
682	Рис отварной	150	3,6	6,6	44,4	215,7
944	Чай фруктовый	200	0,2	0,0	13,6	56
	Хлеб пшеничный(ржаной)	40	3,48	1,56	19,8	104
	Сок в и \уп	200				

7 день

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность (г)			Энергетическая Ценность (калл)
			Б	Ж	У	
	Пельмени отварные с маслом	170,5	13,43	11,56	40,46	319,6
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,0	24,4	100,0
	Хлеб пшеничный бисквит	40	3,48	1,56	19,8	104

8 день

№ рецеп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность(калл)
			Б	Ж	У	
235	Суп молочный с\м	200	4,4	3,8	10,8	116
3	Сыр порционно	30	7,89	7,98	0,0	105
958	Напиток из Цикория	200	4,8	0,12	2,28	150,4
	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,58	19,8	104

9 день

№ рецеп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность(калл)
			Б	Ж	У	
592	Печень тушенная в соусе	80\10	10,8	7,36	6,88	197,2
694	Картофельное пюре	150	3,0	7,05	8,4	145,4
1014	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	10,8	100
	Хлеб пшеничный \ ржаной	40	3,48	1,58	19,8	104
	Зефир	40				

Handwritten signature

10 день

№реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность(калл)
			Б	Ж	У	
442	Омлет натуральный сыром	200	20	24,8	4,0	217
943	Чай с медом	200	0,4	0,0	24,1	98
	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,58	19,8	104
	Корж молочный	75	4,7	8,4	48,9	286,5
	Фрукты свежие	100				