

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  М.Л. Нечаева



МЕНЮ
для обучающихся школы на 2023-2024 учебный год
7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккалл	Витам С	№ рецент
<u>Первый день</u>							
Каша рисовая молочная	150,10	1,7	6,4	16,7	132		464
Кисель из ягод	200	-	-	42,1	163	3,0	590
Плюшка московская	100	7,5	8,8	56,3	334,4		689
Фрукты (бананы)	150	0,6	-	14,8	57,0	15,8	
		9,8	15,2	132,9	686,4	18,8	
<u>Второй день</u>							
Салат из свежей (кваш) капусты	60	1,4	5,1	8,9	88		49
Рыба тушеная	90	17,7	12,6	3,8	200		309
Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	163,5	-	472
Чай	200	0,2	-	15	58		628
Хлеб ржаной	35	1,9	0,35	11,2	66,5		
Печенье	50	3,9	5,9	37,2	208,5		
		28,4	30,8	98	784,5		
<u>Третий день</u>							
Котлеты из говядины	90	14,2	12,9	14,4	232,9		416
Макароны отварные	150	3,2	6,8	21,9	163,5		469
Сок фруктовый	200	0,7	-	12,8	55	6,3	
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
Йогурт	100	2,8	3,2	4,1	59		
		23,2	23,2	70,6	589,5	6,3	
<u>Четвертый день</u>							
Пудинг творожный со сгущ молоком	150/30	21,5	17,5	33,2	376		294
Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152		637
Сыр	30	8,0	8,3	-	108		
Фрукты (яблоки)	150	0,6	-	14,3	85,5	17,2	
		32,6	29,4	76,2	721,5	17,2	
<u>Пятый день</u>							
Винегрет овощной	60	0,7	5,1	3,4	62		60
Куры тушеные	90	13,2	6,2	3,7	123,2		401
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279		463
Компот из кураги	200	5,9	7,4	9,9	116	0,8	588
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
		30,8	26,7	77,0	659,3	0,8	
<u>Шестой день</u>							
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2		74
Тефтели	90	18,1	21,6	19,7	345,7		423
Макароны отварные	150	5,3	6,1	35,3	220,5		469
Напиток лимонный	200	1,6	1,6	17,4	87	28,6	646
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,1	79,1		
Фрукты (апельсины)	150	0,6	-	14,3	85,5	42,0	

<u>Седьмой день</u>		29,1	52,1	108,9	891	76,9	
Салат из вареных овощей	60	1,4	10,1	8,9	124		31
Котлеты куриные	90	14,3	12,9	14,4	232,9		416
Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	163,5		472
Компот из яблок, ягод	200	-	-	42,1	163	7,9	585
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
<u>Восьмой день</u>		21,3	30,1	104,7	762,7	7,9	
Запеканка творожная с джемом	150/20	21,5	17,5	33,2	376		297
Чай	200	0,2	-	15	58		628
Йогурт	100	2,8	3,2	4,2	59		
Фрукты (груша)	150	1,4	-	12,1	57,0	10,2	
<u>Девятый день</u>		25,9	20,8	64,5	550	10,2	
Салат из свеклы	60	0,65	0,05	8,6	35,5		29
Котлеты рыбные	90	17,7	12,6	3,8	200		324
Рис отварной	150	5,3	6,1	35,3	220,5		465
Сок фруктовый	200	0,7	-	12,8	55	6,3	
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
<u>Десятый день</u>		23,3	19,2	88,5	623	6,3	
Сыр порциями	30	8,0	8,2	-	108		
Каша пшеничная молочная	150/10	3,3	8,5	22,3	176		464
Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	-	642
Конфета	20	0,7	3,4	13,0	119,1		
Фрукты(яблоко)	150	1,4	-	12,1	57	10,2	
		18,3	25,1	79,9	650,1	10,2	
В среднем:							
		24,3	27,4	76,8	691,8	15,4	
Составлено на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания 1994г							