

Утверждаю Директор ГБОУ



«Новобурьянская СКОШИ»

Ожникова Е.Г.

14.05.2024г

## Примерное 10 дневное меню

Возрастная категория с 12 лет и старше.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	6,36	2,7	15,47	200,5	171
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,0	60,0	376
	Хлеб пшеничный	100	7,8	2,2	48,0	233,4	пр.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	66,0	14
	Сыр российский	20	2,64	5,7	0	70	15
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>17</b>	<b>17,82</b>	<b>76,6</b>	<b>629,9</b>	
Полдник	Пряник северный	40	4,0	4,6	21,01	124	ПР
	Чай	200	0,5	0,1	0,08	12	378
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>4,5</b>	<b>4,7</b>	<b>21,09</b>	<b>136</b>	
Обед	Суп гороховый с мясом	300	5,75	7,33	35,44	212,16	102
	Котлета мясная с соусом	100/20	11,79	16,84	9,23	204,84	268/330
	Рисовый гарнир	180	5,32	5,76	19,24	170,8	304
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0	0	23	84,6	389
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24	116,7	Пр
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	19,8	98,3	Пр
	Огурцы свежие в нарезке	100	0,24	0,10	2,0	11,6	71
	<b>Итого:</b>	<b>1000</b>	<b>29,2</b>	<b>31,73</b>	<b>132,71</b>	<b>899</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,6	9,25	33,2	127	410
	Молоко 3,2%	200	6,0	6,4	10	120	Пр
	Банан	100	1,5	0,5	21	100	338
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>15,1</b>	<b>16,15</b>	<b>64,2</b>	<b>347</b>	
Ужин	Биточки рыбные с соусом	100/20	,57	8,0	12,47	160,3	234/332
	Картофельное пюре	200	4,49	5,5	17,4	148,35	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13	60	376
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70/10	5,46/0,1	1,14/7,2	33,6/0,13	157,45 /66	Пр/14
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>17</b>	<b>18,6</b>	<b>76,6</b>	<b>592,1</b>	
Ужин №2	Йогурт фруктовый	200	8,2	3,0	11,8	116	386
<b>Итого за день:</b>	<b>Итого:</b>	<b>2990</b>	<b>90</b>	<b>92,05</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	9,11	8,72	45,28	245,3	182
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9/0,1	1,1/7,2	24/0,13	116,7/66,0	ПР/14
	Яйцо вареное	40	4,76	0,4	0,24	60,0	209
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>18,04</b>	<b>84,85</b>	<b>550,0</b>	
Полдник	Вафли сливочные	40	4,0	4,5	17,9	124	ПР
	Чай	200	0,5	0,1	0,08	12	378
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>4,5</b>	<b>4,6</b>	<b>17,98</b>	<b>136,0</b>	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	300/10	3,0	6,0	10,15	144,0	82
	Жаркое домашнему	220	18,18	23,52	24,99	343,94	259
	Кисель	200	0,12	0,08	25,0	111,36	351
	Хлеб пшеничный	100	7,8	2,2	24,0	233,4	ПР
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	19,8	98,3	
	Салат из моркови с яблоком	100	0,2	0,2	27,18	31,0	59
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>32,5</b>	<b>32,6</b>	<b>131,12</b>	<b>962</b>	
	Полдник	Сок мультифруктовый	200	0	0	23,0	92,2
Кекс волжский		60	7,7	11,5	25,0	190,3	ПР
Груша		100	0,4	0,4	10,3	50,5	338
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>8,1</b>	<b>11,9</b>	<b>58,3</b>	<b>333</b>	
Ужин	Сосиска отварная	120	9,9	10,4	0	120,0	243
	Макаронные отварные	180	4,97	2,31	33,25	174,0	202
	Чай с молоком	200	1,35	1,35	15,9	80,0	378
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,98	28,8	157,45	ПР
	Икра кабачковая	40	0	3,42	2,8	36,0	73
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>18,46</b>	<b>80,75</b>	<b>619</b>	
Ужин №2	Молоко 3,2%	200	6,0	6,4	10,0	120	пр
<b>Итого за день:</b>		<b>2930</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	250	6,31	5,02	35,0	220,71	181
	Кофейный напиток с молоком	200	4,49	3,6	15,6	90,6	379
	Хлеб пшеничный	100	7,8	2,2	48	233,4	Пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66	14
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,7</b>	<b>18,02</b>	<b>88,73</b>	<b>610,71</b>	
Полдник	Сухари детские	30	3,9	3,1	2,66	54,1	Пр
	Сок «яблоко груша»	200	0	0	15,66	91,22	Пр
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>3,9</b>	<b>3,1</b>	<b>18,32</b>	<b>145,32</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой и мясом	300	3,76	7,9	10,31	186,96	98
	Бефстроганов	100	16,2	16,13	8,54	143,35	245
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,38	7,14	37,47	229,1	302
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	29,32	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	Пр
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	19,8	98,3	Пр
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>33,1</b>	<b>33,77</b>	<b>129,44</b>	<b>907,21</b>	
Полдник	Чай с молоком	200	1,35	1,35	15,9	80	386
	Булочка домашняя	60	9,95	9,0	24,55	229,4	Пр
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>11,7</b>	<b>10,75</b>	<b>50,25</b>	<b>339,4</b>	
Ужин	Рыба запеченная в сметанном соусе	110	8,08	10,5	10,09	155,61	232
	Картофель отварной	180	4,03	6,32	9,82	152,3	310
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13	60	376
	Хлеб пшеничный	70	5,46	1,14	33,6	157,45	Пр
	Варенье	40	1,29	0,08	14,02	80,0	Пр
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>18</b>	<b>18,06</b>	<b>80,53</b>	<b>605,36</b>		
Ужин №2	Кефир	200	4,6	8,3	16,8	112	386
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>8,3</b>	<b>16,8</b>	<b>112</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>2860</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	250	8,14	5,99	40,21	249,3	174
	Чай с молоком	200	1,35	1,35	15,9	80	378
	Хлеб с маслом	50/10	3,9/0,1	1,1/7,2	24/0,13	116,7/66	Пр/14
	Колбаса вареная	40	4,51	2,4	0	42	15
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,04</b>	<b>80,24</b>	<b>554</b>	
Полдник	Баранка	50	4,0	4,5	18,92	125	Пр
	чай	200	0,5	0,1	0,08	12	389
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>4,6</b>	<b>19</b>	<b>156</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	300	6,07	10,12	14,87	148,25	96
	Печень тушенная в соусе	100	8,93	8,53	5,71	154,15	261
	Макаронны отварные	180	7,8	4,49	38,59	209,3	302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,86	20,8	88,2	388
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24	116,7	Пр
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	19,8	98,3	Пр
	Винегрет	100	1,5	7,5	7,28	125,1	67
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>31,5</b>	<b>33,2</b>	<b>131,05</b>	<b>940</b>	
	Полдник	Печенье	60	6,7	7,2	37,43	244
Молоко 3,2%		200	6,0	6,4	10	120	Пр
Мандарин		100	0,8	0,2	5,5	44	338
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>54,93</b>	<b>408</b>	
Ужин	Плов с отварным мясом	280	9,07	9,44	27,7	256,78	265
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13	60	376
	Хлеб пшеничный	70	5,46	1,14	33,6	157,45	Пр
	Халва подсолнечная	50	4,1	13,67	6,98	70,27	Пр
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>18,7</b>	<b>18,96</b>	<b>81,28</b>	<b>544,5</b>	
Ужин №2	Снежок	200	3,8	3,4	16,5	117,5	386
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>16,5</b>	<b>117,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2950</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,3	6,04	38,38	160,85	120
	Какао с молоком	200	3,2	3,5	5,54	140,4	382
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9/0,1	1,1/7.2	24/ 0.13	116,7/66	Пр/ 14
	Сырок творожный	40	3,5	1,2	5,3	52,0	Пр
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>19,04</b>	<b>73,35</b>	<b>535,95</b>	
Полдник	Пряник «Зебра»	30	2,9	3,45	16,62	111,0	Пр
	Чай	200	0,5	0,1	0,08	12,0	386
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>3,4</b>	<b>3,55</b>	<b>16,7</b>	<b>117,5</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,88	5,61	9,87	153,75	106
	Гуляш мясной в томат соусе	100	12,37	21,05	36,7	234,75	260
	Отварной рис	180	5,32	5,76	19,24	170,8	304
	Кисель	200	0,12	0,08	25,0	116,1	259
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	114,6	Пр
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	19,8	98,3	Пр
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>27,79</b>	<b>34,2</b>	<b>134,05</b>	<b>888,3</b>	
	Полдник	Булочка домашняя	60	8,78	9,88	33,2	277,05
Чай с молоком		200	1,35	1,35	15,9	80	378
Банан		100	1,5	0,5	2,1	94,5	338
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>11,63</b>	<b>11,73</b>	<b>51,2</b>	<b>451,55</b>	
Ужин	Пельмени в сливочном масле	250	11,89	15,76	16,7	246,6	392
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,0	60	376
	Хлеб пшеничный	100	7,8	2,2	48	233,4	Пр
	Молоко сгущенное	50	2,0	2,5	21,2	70,7	Пр
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>21,98</b>	<b>20,48</b>	<b>95,9</b>	<b>610,7</b>	
Ужин№2	Йогурт	200	8,2	3,0	11,8	116	376
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>3,0</b>	<b>11,8</b>	<b>116</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2820</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак	Омлет с колбасой	200	9,67	8,2	5,73	220,0	212
	Зеленый горошек	30	0,9	0	2,77	5,5	306
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Хлеб пшеничный	100	7,8	2,2	48,0	233,4	Пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66,0	14
	Конфета	20	1,7	2,1	14,2	64,0	Пр
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>20,3</b>	<b>19,72</b>	<b>86,03</b>	<b>650,9</b>	
Полдник	Баранка	50	3,1	3,1	16,72	107,81	456
	Чай	200	0,5	0,1	0,08	12,0	378
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>16,8</b>	<b>119,81</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	300	4,39	6,44	6,9	149,45	88
	Котлета мясная	100	13,34	9,83	9,7	187,7	268
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,38	7,14	37,47	229,1	203
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	29,32	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	Пр
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	19,8	98,3	Пр
	Салат из свеклы с яблоком	100	1,1	6,17	9,3	97,67	54
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>31,97</b>	<b>32,18</b>	<b>136,49</b>	<b>971,86</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,0	60	386
	Корж молочный	60	11,53	11,48	26,95	226,0	Пр
	Груша	100	0,4	0,4	10,3	50,5	338
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>11,6</b>	<b>11,9</b>	<b>50,25</b>	<b>336,5</b>	
Ужин	Тефтели рыбные	100	7,73	10,65	7,81	135,78	239
	Картофельное пюре	200	4,49	5,5	17,4	148,35	312
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	Пр
	Повидло	50	0	0	18,3	40,1	Пр
	Чай с молоком	200	1,35	1,35	15,9	80,0	378
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>17,47</b>	<b>18,6</b>	<b>83,43</b>	<b>520,93</b>		
Ужин №2	Молоко 3,2%	200	6,0	6,4	10,0	120,0	Пр
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>6,4</b>	<b>10,0</b>	<b>120,0</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>2930</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша геркулес с изюм	250	8,1	8,01	42,63	252,75	173
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,0	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	Пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66,0	14
	Отвар. колбаса	40	4,51	2,4	0	42,0	16
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16,68</b>	<b>18,73</b>	<b>79,76</b>	<b>537,45</b>	
Полдник	Пряник «ирек»	50	4,53	4,0	18,72	177,8	Пр
	Чай	200	0,5	0,1	0,08	12,0	389
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,03</b>	<b>4,1</b>	<b>18,8</b>	<b>119,5</b>	
Обед	Суп с клецками	300	8,44	6,57	20,59	173,1	108
	Капуста тушеная с мясом	250	10,9	9,15	38,5	319,25	321
	Кисель	200	0,12	0,08	25,0	116,1	351
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	Пр
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	19,8	98,3	Пр
	Салат из сельди с луком	100	7,33	15,3	4,95	185,5	76
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>33,89</b>	<b>32,8</b>	<b>122,84</b>	<b>1008,95</b>	
Полдник	Кекс «фараон»	70	11,2	11,45	20,7	213,3	Пр
	Сок фруктовый	200	0	0	23,0	99,22	Пр
	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	44,4	338
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>11,6</b>	<b>11,85</b>	<b>52,6</b>	<b>356,92</b>	
Ужин	Сердце в соусе	100	6,49	8,04	2,86	135,87	262
	Гречка отварная рассыпчатая	200	5,64	8,13	28,92	172,11	302
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,1	24	116,7	Пр
	Чай с молоком	200	1,35	1,35	15,9	80	378
	Молоко сгущенное	50	2,5	2,5	20,82	75,0	Пр
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>19,0</b>	<b>21,12</b>	<b>92,5</b>	<b>579,68</b>	
Ужин №2	Снежок	200	3,8	3,4	16,5	117,5	386
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>16,5</b>	<b>117,5</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>2920</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	260	9,82	6,13	53,5	234,09	223
	Кофейный напиток с молоком	200	4,49	3,6	15,6	90,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	Пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66	14
	Сыр «голландский»	30	5,22	5,43	0	76,7	15
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,53</b>	<b>23,46</b>	<b>93,23</b>	<b>584,09</b>	
Полдник	Чай	200	0,5	0,1	0,08	12	386
	Сухари сливочные	50	4,25	3,75	18,01	169,86	Пр
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,75</b>	<b>3,85</b>	<b>18,09</b>	<b>181,86</b>	
Обед	Суп вермишелевый с мясом	300	3,21	3,37	20,71	251,56	111
	Сосиска отварная	100	9,13	9,08	1,2	120	243
	Рис отварной	180	5,32	5,76	19,24	170,8	303
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	Пр
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	19,24	98,3	Пр
	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,86	20,8	88,2	388
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,6	1,1	10,2	92,5	50
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>27,46</b>	<b>21,87</b>	<b>115,39</b>	<b>938,06</b>	
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	9,45	10,48	41,35	211	429
	Чай с молоком	200	1,35	1,35	15,9	80	378
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	44	338
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>11,6</b>	<b>11,9</b>	<b>64,75</b>	<b>335</b>	
Ужин	Зразы из рыбы	100	5,44	2,33	13,36	173,67	237
	Картофельное пюре	200	4,49	5,5	17,4	148,35	312
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	Пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,0	60	376
	Халва	50	4,1	13,67	6,98	70,27	Пр
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>18,0</b>	<b>22,62</b>	<b>74,74</b>	<b>568,99</b>	
Ужин №2	Кефир	200	4,6	8,3	16,8	112	386
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>8,3</b>	<b>16,8</b>	<b>112,0</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>2940</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша «Дружба»	250	8,41	11,11	26,16	260,2	175
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	Пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	13,0	66,0	14
	Яйцо вар	40	4,76	0,4	0,24	60,0	209
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,3</b>	<b>19,83</b>	<b>78,6</b>	<b>564,9</b>	
Полдник	Вафли сливочные	40	4,27	4,67	22,42	147,6	пр
	чай	200	0,5	0,1	0,08	12,0	388
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>4,77</b>	<b>4,77</b>	<b>22,5</b>	<b>159,6</b>	
Обед	Суп картофельный бобовыми	300	6,88	6,95	20,74	200,9	102
	Рагу овощное тушеное с мясом	250	14,65	24,34	24,23	334,8	143
	Кисель	200	0,12	0,08	25,0	116,1	259
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	пр
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	19,8	98,3	пр
	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	27,28	100,66	66
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>30,5</b>	<b>33,2</b>	<b>141,05</b>	<b>967,46</b>	
Полдник	Кекс «брауни»	60	10,1	11,3	29,3	159,3	пр
	Сок фруктовый	200	0	0	20,7	81,2	389
	Банан	100	1,5	0,5	2,1	94,5	338
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>11,6</b>	<b>11,8</b>	<b>52,1</b>	<b>335,0</b>	
Ужин	Макаронник с печенью со сливочным маслом	250	13,66	14,78	36,45	355,34	285
	Икра кабачковая	50	0	3,5	3,5	45,0	73
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,1	24,0	116,7	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,0	60,0	376
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>17,63</b>	<b>19,4</b>	<b>76,95</b>	<b>577,04</b>	
Ужин №2	Йогурт	200	8,2	3,0	11,8	116,0	386
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>3,0</b>	<b>11,8</b>	<b>116,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2900</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша рисовая	250	10,01	8,88	18,97	269,13	174
	Чай сахаром	200	0,07	0,02	13,0	60	382
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	Пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	13,0	66	14
	Сырок творожный	50	3,5	1,2	8,63	62	Пр
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,58</b>	<b>18,4</b>	<b>77,6</b>	<b>571,83</b>	
Полдник	Печенье	50	5,0	5,83	25,87	164,6	456
	Чай	200	0,5	0,1	0,08	12,0	386
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,5</b>	<b>5,93</b>	<b>25,95</b>	<b>176,6</b>	
Обед	Рассольник домашний	300	7,75	10,37	17,76	145,8	95
	Сердце в соусе	100	4,49	7,89	4,86	130,78	262
	Гречка отварная рассыпчатая	180	5,35	7,32	26,99	154,81	302
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	пр
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	19,8	98,3	пр
	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,2	13,0	133,4	347
	Салат из моркови картофеля с кукурузой	980	5,15	4,72	27,99	165,37	39
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,32</b>	<b>32,2</b>	<b>134,4</b>	<b>945,16</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,0	60	пр
	Рогалик сдобный	60	11,13	10,48	21,7	223,5	пр
	Груша	100	0,4	0,4	10,3	50,5	338
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>11,6</b>	<b>10,9</b>	<b>52,3</b>	<b>334</b>	
Ужин	Пельмени в бульоне	300	13,37	15,66	37,2	321,81	391
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,1	24,0	116,7	Пр/14
	Зефир	25	0,23	0,08	20,2	53,9	Пр
	Чай с молоком	200	1,5	1,35	15,9	80	376
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>19,0</b>	<b>18,17</b>	<b>82,75</b>	<b>572,41</b>	
Ужин №2	Молоко 3,2%	200	6,0	6,4	10,0	120	386
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>6,4</b>	<b>10,0</b>	<b>120</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>2545</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

Среднее значение за период:	<b>Итого:</b>	2878,5	90	90,05	383	2720	
-----------------------------	---------------	--------	----	-------	-----	------	--

Источник рецептур : Сборник рецептурных блюд и  
кулинарных изделий для питания детей в  
образовательных учреждениях , под редакцией М.П.  
Могильного и В.А Тутельяна –М : ДеЛи принт 2011г.

Меню составила шеф- повар Федотова Е.Г.