

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ «Березовская СОШ»

Дегтерева М.А.

Меню на 10 дней

Для организации питания детей от 7 до 11 лет

1 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Макароны отварные с маслом /слив.	250	211	6	5	35
Тефтели	90	339	15	26	9
Сыр порциями	60	210	13	16	3
Чай с сахаром	200	36	2	0	6
Хлеб пшеничный	20	246	8	2	48
Хлеб ржано-пшеничный	30	57	3	0	11
яблоко	250	116	0	0	15
ИТОГО:	900	1215	47	49	137

2 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход(гр)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп крестьянский	250	141	2	8	15
Картофель тушеный с луком	200	830	41	50	45
Компот из смеси сухоф	200	114	1	0	28
Хлеб пшеничный	20	246	8	2	48
Хлеб ржано-пшеничный	30	57	3	0	11
Фрукт (апельсин)	250	71	1	0	13
ИТОГО:	950	1459	56	60	160

3 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход(гр)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп картофельный с макарон-издел.	250	124	3	3	22
Рагу из овощей и птицы	200	343	16	22	20
Сок натуральный	200	36	2	0	6
Хлеб пшеничный	20	246	8	2	48
Хлеб ржано-пшеничный	30	57	3	0	
Фрукт (груша)	250	113	0	0	11
					25
ИТОГО:	950	919	32	27	159

4 День

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Щи из св.капусты	250	143	3	10	11
Плов из мяса птицы	210	747	37	45	41
Напиток кофейны на молоке	200	119	3	3	20
Масло слив.порцион.	15	115	0	5	16
Хлеб пшеничный	20	246	8	2	48
Хлеб ржано- пшеничный	30	57	3	0	11
ИТОГО:	725	1427	54	65	147

5 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп из рыбных консервов	250	150	5	6	25
Жаркое по Домашнему	200	425	13	32	19
Свежий огурец	60	28	2	0	6
Чай с сахаром	200	36	2	0	6
Хлеб пшеничный	20	246	8	2	48
Хлеб ржано-пшеничный	30	57	3	0	11
Фрукт (мандарин)	150	38	0	0	8
ИТОГО:	930	980	33	40	163

6 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша гречневая рассыпчат.с м/сл	150	176	6	4	30
Котлета/соус	90/10	179	11	11	10
Чай с сахаром	200	45	0	0	11
Хлеб пшеничный	20	246	8	2	48
Хлеб ржано- пшеничный	30	57	3	0	11
Фрукт (банан)	150	142	2	0	29
ИТОГО:	650	845	30	17	139

7 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход(гр)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп гороховый на мясном бульоне	250	99	3	4	14
Картофельное пюре	150	194	4	6	33
Биточки	90	111	3	4	16
Сок натуральный	200	36	2	0	6
Хлеб пшеничный ржаной	40	246	8	2	48
	30	57	3	0	11
ИТОГО:	740	743	23	16	128

8 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Рассольник ленинград.	250	144	5	11	32
Макароны отварные с м/сл	180	211	6	5	25
Гуляш из говядины	100	287	20	22	20
Чай с сахаром	200	36	2	0	6
Хлеб пшеничный	20	246	8	2	48
Хлеб ржано-пшеничный	30	57	3	0	11
мандарин	150	38	0	0	8
ИТОГО:	930	1019	44	40	150

9 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Су лапша	250	155	11	6	14
Овощное рагу с мясом птицы	200	68	34	43	40
Компот из сухофр.	200	114	1	0	28
Хлеб пшеничный	20	246	8	2	48
Хлеб ржано-пшеничный	30	57	3	0	11
Фрукт (яблоко)	250	216	0	0	25
ИТОГО:	950	1373	57	51	165

10 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Борщ с капустой и картофелем	250	111	2	7	10
Плов из мяса птицы	210	747	37	45	41
Чай с сахаром	200	36	2	0	6
Хлеб пшеничный	20	246	8	2	48
Хлеб ржано-пшеничный	30	57	3	0	11
Фрукт (апельсин)	250	71	1	0	13
ИТОГО:	960	1268	53	54	129