



Утверждаю  
Директор МАУ  
Новикова Е.А.

08 20 21 г.

Согласовано



Сектор по работе с родителями  
20 21 г.

**Десятидневное меню  
с 12 лет и старше завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1-й день</b>						
табл.4 стр.149	Каша рисовая молочная с м/сл	200/10	4,90	6,88	36,86	265,00
Сборник 1996						
таб. 25	Сыр порционно	40	5,30	5,50	-	72,00
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,30</b>	<b>14,38</b>	<b>87,36</b>	<b>580,00</b>
<b>2-й день</b>						
29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	4,32	5,88	54,00
401	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,10	22,55	4,48	293,30
465	Рис отварной	200	3,26	5,26	34,20	259,00
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>25,36</b>	<b>28,25</b>	<b>88,68</b>	<b>721,30</b>
<b>3-й день</b>						
297	Запеканка творожная со сгущеным молоком	180/20	34,740	22,950	48,510	454,000
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>38,580</b>	<b>23,350</b>	<b>88,160</b>	<b>632,000</b>
<b>4-й день</b>						
табл.4 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
Сборник 1996						
таб. 25	Сыр порционно	40	5,300	5,500	-	72,000
637	Кофейный напиток	200	2,300	1,600	25,900	126,000
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17,900</b>	<b>19,310</b>	<b>84,770</b>	<b>620,000</b>
<b>5-й день</b>						
44	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,16	3,66	3,37	43,00
310	Рыба запеченая	90	29,01	11,16	7,61	180,00
472	Картофельное пюре	180	7,83	13,05	39,60	161,00
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>38,35</b>	<b>27,93</b>	<b>73,37</b>	<b>477,00</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**6-й день**

табл.4 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
Сборник 1996 таб. 25	Сыр порционно	40	5,30	5,50	-	72,00
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17,90</b>	<b>19,31</b>	<b>84,77</b>	<b>620,00</b>

**7-й день**

53	Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	48,000
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
279	Макаронные изделия	200/5	8,880	12,040	56,510	277,000
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>22,976</b>	<b>30,228</b>	<b>118,337</b>	<b>721,000</b>

**8-й день**

297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	34,74	22,95	48,51	454,00
588	Чай с сахаром	200	0,04	0	15,05	61
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>39,04</b>	<b>23,81</b>	<b>99,43</b>	<b>670,00</b>

**9-й день**

63	Зеленый горошек	50	0,51	2,69	2,68	54,00
284	Омлет с м/сл	200/5	11,44	28,48	3,50	281,00
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>10,92</b>	<b>15,04</b>	<b>48,45</b>	<b>373,00</b>

**10-й день**

416	Котлета из мяса (говядина, курица)	90	11,140	12,150	3,708	268,200
215	Рагу овощное	200	8,71	14,50	44,01	257,00
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>25,050</b>	<b>27,450</b>	<b>94,418</b>	<b>740,200</b>