



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ г. Астрахани
«НОЦ №19»
Т.Ю. Гулевская
2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО «Аркада»
А.Б. Стависский
20 г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков для учащихся, возрастная категория с 7-11 лет.

Возрастная категория: Мл. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом и сахаром)	220	8,69	11,09	51,15	339	173
	Бутерброд с сыром и маслом	40	4,64	6,64	11,86	125,6	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,79	18,15	86,77	567,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	13,79	18,15	86,77	567,42	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	21,01	20,79	117,35	816,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	21,01	20,79	117,35	816,57	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	16,71	11,39	52,67	380,62	223
	Молоко сгущенное	20	1,24	0,20	2,21	11,77	Н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	21,63	12,41	79,22	588,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	21,63	12,41	79,22	588,77	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,07	23,48	89,28	695,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	13,07	23,48	89,28	695,31	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	181
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	12,95	15,94	72,46	563,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	12,95	15,94	72,46	563,06	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	210	4,87	10,23	41,43	277,77	182
	Бутерброд с сыром и маслом	40	4,64	6,64	11,86	125,6	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	9,97	17,29	77,05	506,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	9,97	17,29	77,05	506,19	

День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,72	29,79	3,17	347,58	210
	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,40	35,89	53,39	707,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	24,40	35,89	53,39	707,77	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Курица тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	21,69	17,02	65,35	578,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		620	21,69	17,02	65,35	578,04	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13,80	13,83	73,96	552,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	13,80	13,83	73,96	552,34	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,30	23,99	58,59	596,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	17,3	23,99	58,59	596,78	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5470	169,61	198,79	773,42	6172,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		547	16,961	19,879	77,342	617,225	

Ответственный исполнитель
Директор ООО "БЕКТОР"



А.В. Митин