

Утверждаю
Директор МБОУ Мерлинской школы
П.Н. Горбачева/
« 20 » 05 / 2022 г.



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей (горячие завтраки)
для МБОУ Мерлинской школы
Краснинского района Смоленской области
на 2021-2022 учебный год, сезон: весенний
(7-11 лет)**

День 1						
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
61	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.7	2.3	45
447	макароны отварные	180	6.6	6.0	41.0	243
196	гуляш из мяса	60	12.7	8.9	0.4	142
433	чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	57
	хлеб пшеничный	40	3.0	1.0	20.0	84
	хлеб ржанно-пшеничный	25	1.1	0.2	6.8	53
	ИТОГО	565	24.2	19.8	85.5	624

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт, 2012, -584 с.

День 2

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
64	салат из свеклы с растительным маслом	60	0.8	5.1	5.1	69
238	рыба припущенная	75	11.7	0.5	0.3	65
443	картофельное пюре	180	2.8	6.7	26.5	187
394	компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	13.3	56
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.0	78
	хлеб ржанно-пшеничный	25	1.1	0.2	6.8	53
368*	апельсин	100	0.9	0.2	11.9	51
	ИТОГО	670	19.7	13.7	78.8	559

День 3

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
327	каша молочная "дужба"	200	8.86	12.0	33.2	264
422	кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	22.3	105
	хлеб пшеничный	40	3.0	1.0	20.0	84
	сок порционный	200	0.0	0.0	11.0	72
	ИТОГО	640	14.7	16.2	86.5	525.0

День 4

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
158	жаркое по-домашнему	210	16.8	9.6	21.5	246
433	чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	57
	йогурт	100	2.40	4.7	14.0	110
	хлеб пшеничный	40	3.0	1.0	20.0	104
	хлеб ржанно-пшеничный	25	1.1	0.2	6.8	53
	ИТОГО	575	23.5	15.5	77.3	570

День 5

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
12	огурец свежий	60	2.98	5.19	6.20	9
208	плов с мясом	180	12.9	11.3	34.0	266
382	кисель плодово-ягодный	200	0.5	0.1	23.9	101
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.0	78
	хлеб ржанно-пшеничный	30	1.4	0.3	8.2	64
368*	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	37
	ИТОГО	600	20.5	18.0	97.1	555

День 6

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
445	каша гречневая рассыпчатая	200	5.1	3.8	29.9	243
196	гуляш из мяса курицы	80	12.7	17.0	15.0	132
433	чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	57
90	бутерброд с сыром	30/15	4.8	4.2	14.9	123
	хлеб ржанно-пшеничный	30	1.36	0.27	8.18	63.81
ИТОГО		555	24.1	25.3	82.9	619

день 7

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
317	рагу из овощей	200	3.7	8.0	21.2	174
162	колбаса отварная	80	5.2	6.6	0.1	89
399	сок	200	1.0	0.2	18.2	72
	йогурт	100	2.40	4.7	14.0	110
	хлеб пшеничный	40	3.0	1.0	20.0	84
	хлеб ржанно-пшеничный	25	1.1	0.2	6.8	53
	ИТОГО	645	16.4	20.7	80.2	582

День 8

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
64	салат из свеклы с растительным маслом	60	0.8	5.1	5.1	69
238	рыба припущенная	75	11.7	0.5	0.3	65
443	картофельное пюре	180	2.8	6.7	26.5	187
40	кисель из натурального сока	200	0.5	0.1	23.9	101
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.0	78
	хлеб ржанно-пшеничный	25	1.1	0.2	6.8	53
	ИТОГО	570	19.2	13.5	77.5	553

день 9

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
281	оладьи с повидлом	150/20	10.0	10.10	50.1	305.0
422	кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	22.3	105
90	бутерброд с сыром	30/15	5.1	4.6	13.3	100
	банан	100	1.5	0.5	19.0	72
ИТОГО		510	19.4	18.4	104.7	582

день 10

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
14	помидор натуральный	60	1.0	0.4	2.0	14
24	ленивые голубцы со сметаной	200	17.0	12.7	34.9	253
394	компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	13.3	56
	хлеб ржанно-пшеничный	25	1.1	0.2	6.8	53
	хлеб пшеничный	40	3.0	1.0	20.0	104
	йогурт	100	2.40	4.7	14.0	110
ИТОГО		625	24.6	19.1	91.0	590

Утверждаю

Директор МБОУ Мерлинская школа

_____ Н.Н. Горбачёва

____ 2022

<p style="text-align: center;">Примерное 10-и дневное меню Мерлинская школа, 2022 год, сезон: весенний. (7 -10 лет)</p>

|