



Утверждаю  
Директор МБОУ Мерлинской школы  
И.Н. Горбачева/  
«*Игорь*» 2021 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  
(12 лет и старше)**

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
<b>ЗАВТРАК</b>						
61	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.6	6.0	3.0	74
447	макароны отварные	180	6.6	6.0	41.0	243
196	гуляш из мяса	80	12.7	8.9	0.4	160
433	чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	57
	хлеб пшеничный	45	3.0	1.0	20.0	95
	хлеб ржанно-пшеничный	30	1.4	0.3	8.2	64
	<b>ИТОГО</b>	<b>635</b>	<b>24.4</b>	<b>22.2</b>	<b>87.6</b>	<b>693</b>

\* 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	ЭЦ
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
64	салат из свеклы с растительным маслом	100	1.4	9.0	9.0	110
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	55	4.1	1.4	27.5	143
	хлеб ржанно-пшеничный	30	1.4	0.3	8.2	64
368*	апельсин	100	0.9	0.2	11.9	51
	<b>ИТОГО</b>	740	22.4	18.2	96.6	676

**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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	55	4.1	1.4	27.5	143
	сок порционный	200	0.0	0.0	11.0	72
	<b>ИТОГО</b>	<b>655</b>	<b>15.8</b>	<b>16.6</b>	<b>94.0</b>	<b>584.0</b>

**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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
90	бутерброд с сыром	30/15	4.8	4.2	14.9	133
	хлеб ржанно-пшеничный	30	1.4	0.3	8.2	64
<b>ИТОГО</b>		<b>595</b>	<b>25.6</b>	<b>18.8</b>	<b>73.6</b>	<b>610</b>

**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
<b>ЗАВТРАК</b>						
12	огурец свежий	100	2.98	5.19	6.20	14
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	55	4.1	1.4	27.5	143
	хлеб ржанно-пшеничный	30	1.4	0.3	8.2	64
368*	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	37
	<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>22.3</b>	<b>18.6</b>	<b>109.6</b>	<b>625</b>

**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
<b>ЗАВТРАК</b>						
445	каша гречневая рассыпчатая	200	5.1	3.8	29.9	243
196	гуляш из мяса курицы	100	14.7	19.1	20.0	165
433	чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	57
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.0	78
	хлеб ржанно-пшеничный	30	1.36	0.27	8.18	63.81
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>23.6</b>	<b>23.9</b>	<b>88.0</b>	<b>607</b>

**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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	55	4.1	1.4	27.5	143
	хлеб ржанно-пшеничный	50	1.4	0.3	8.2	84
<b>ИТОГО</b>		<b>685</b>	<b>17.8</b>	<b>21.2</b>	<b>89.1</b>	<b>672</b>



### 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
64	салат из свеклы с растительным маслом	100	1.4	9.0	9.0	110
238	рыба припущенная	80	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	55	4.1	1.4	27.5	143
	хлеб ржанно-пшеничный	30	1.4	0.3	8.2	64
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>21.9</b>	<b>18.0</b>	<b>95.4</b>	<b>670</b>

**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
<b>ЗАВТРАК</b>						
281	оладьи с повидлом	180/20	15.1	16.40	71.0	490.2
422	кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	22.3	105
90	бутерброд с сыром	30/15	4.8	4.2	14.9	133
	банан	100	1.5	0.5	19.0	72
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>24.2</b>	<b>24.3</b>	<b>127.2</b>	<b>800</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>						
14	помидор натуральный	100	1.0	0.8	3.0	24
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	60	1.8	0.5	10.0	92
	хлеб пшеничный	55	4.1	1.4	27.5	143
	йогурт	100	2.40	4.7	14.0	110
<b>ИТОГО</b>		<b>690</b>	<b>26.4</b>	<b>20.1</b>	<b>102.7</b>	<b>678</b>

Утверждаю

Директор МБОУ Мерлинская школа

\_\_\_\_\_ Н.Н. Горбачёва

\_\_\_\_\_ 2022

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

|