

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню завтраков для учащихся общеобразовательных организаций
Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет с 01.09.2023г**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет				Эн. Ценность
				Б	Ж	У	
		День 1					
1	3	Бутерброд с сыром	20/40	8,06	7,2	21,8	185,2
2	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	85/5	15,82	15,625	15,5	268,85
3	516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
4	693	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190
5		Хлеб ржаной	25	1,65	0,275	10,25	50
		Итого за день:	525	35,68	34,25	115,3	914,55
		День 2					
1	455	Котлета из говядины с маслом сливочным	85/5	13,52	16,39	13,63	260,35
2	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре , капуста тушеная, огурец свежий)	100/50/30	3,59	6,86	19,98	160,23
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	1,08	16,35	85,8
5		Хлеб ржаной	25	1,65	0,275	10,25	50
		Итого за день:	525	21,73	24,605	91,61	680,38
		День 3:					
1	732,733	Оладьи с со сгущенным молоком	150/20	12,8	13,1	76,3	474
2	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	0,2	0	14,9	58
3		Напиток йогуртный "Снежок"	250	10,4	8	37,18	234
		Итого за день:	620	23,4	21,1	128,38	766
		День 4					
1	437	Гуляш из свинины	40/50	8,93	18,061	5,36	219,986
2	табл.4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
3	634	Компот из свежих ягод (витаминизирован витамином С)	200	0,4	0	33	138
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	1,08	16,35	85,8
5		Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
		Итого за день:	500	22,38	27,271	109,61	782,786

		День 5					
1		Капуста соленая	60	0,42	0,06	1,2	6,6
2	488	Птица тушёная в соусе с овощами	75/20	14,53	11,4	0,19	162,45
3	520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5
4	707	Сок	200	1	0	36,4	144
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	1,08	16,35	85,8
6		Хлеб ржаной	25	1,65	0,275	10,25	50
		Итого за день:	560	23,12	19,565	86,29	612,35
		День 6					
1	3	Бутерброд с сыром	20/40	8,06	7,2	21,8	185,2
2	табл.4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	3,75	10	39,5	272,5
3	692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
		Итого за день:	515	14,31	20,8	90	609,7
		День 7					
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	15/45	2,785	13,71	19,17	215,6
2	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18,1	13,85	34	338,6
		Кондитерское изделие	30	0,7	6,1	15,5	124,5
3	686	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,3	8,3	15,2	60
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	1,08	16,35	85,8
		Итого за день:	500	24,255	43,04	100,22	824,5
		День 8					
1		Капуста соленая	60	0,42	0,06	1,2	6,6
2	436	Жаркое по-домашнему	200	12,802	20,293	21,98	313,935
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	1,08	16,35	85,8
5		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	25	1,88	0,875	13,25	69,25
		Итого за день:	515	18,072	22,308	84,18	599,585
		День 9					
1	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	85/5	15,82	15,625	15,5	268,85
2	516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
3	648	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)	200	0	0	30,6	118
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	1,08	16,35	85,8
6		Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60

		Итого за день:	500	25,42	23,185	110	753,15
		День 10					
1	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	85/5	11,06	11,63	12,95	205,1
2	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре с луком, капуста тушеная, огурец свежий)	100/50/30	3,59	6,86	19,98	160,23
3	707	Сок	200	1	0	36,4	144
4		Свежий фрукт	130	0,8	0,6	20,6	67,6
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	1,08	16,35	85,8
6		Хлеб ржаной	25	1,65	0,275	10,25	50
		Итого за день:	655	20,47	20,445	116,53	712,73
		Итого за 10 дней	5415	228,8	256,6	1032,1	7255,7
		Среднее за день:	541,5	1	1	4	726
		В блюдах используется соль йодированная					