

10-ти дневное меню питания для обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя							
Понедельник							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,5	10,68	38,22	282	117
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100	264
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,52	96,8	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	11	36
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	10	33
	Фрукты	130					
Вторник							
Завтрак							
	Овощи припущенные (капуста)	155	2,88	8,07	6,95	106,5	95
	Птица отварная	100	23,4	25,82	0,48	328	196
	Чай с сахаром	200	0,14	0,4	20,02	80	261
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
Среда							
Завтрак							
	Омлет натуральный	110	11,1	16,76	2,02	202	144
	Салат из сырых овощей (овощи консерв)	60	0,65	3,84	2,26	43,8	22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100	264
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
	Фрукты	120					
Четверг							
Завтрак							
	Запеканка из творога	150	27	19,2	27,6	390	154
	Чай с сахаром	200	0,14	0,4	20,02	80	261
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Фрукты	120					
Пятница							
Завтрак							
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,74	5,9	39,6	246	114
	Птица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	198
	Салат из сырых овощей (овощи консерв)	60	0,65	3,84	2,26	43,8	22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100	264
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,52	96,8	
2 неделя							
Понедельник							
Завтрак							
	Каша молочная вязкая манная	150	5,3	6,3	30,1	199,5	117
	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	11	36
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	266
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,52	96,8	
Вторник							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,61	36	216	137
	Птица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	198
	Салат из сырых овощей (овощи консерв)	60	0,65	3,84	2,26	43,8	22
	Чай с сахаром	200	0,14	0,4	20,02	80	261
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,52	96,8	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	

	Среда						
Завтрак							
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	15,42	5,4	5,77	133,5	158
	Картофель отварной	105	2,02	3,96	13,99	105	89
	Чай с сахаром	200	0,14	0,4	20,02	80	261
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,52	96,8	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
	Четверг						
Завтрак							
	Сырники из творога с маслом	150	27,5	27,4	25,02	308	150
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	266
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Фрукты	120					
	Пятница						
Завтрак							
	Плов из курицы	150	12,71	7,85	268	229	199
	Салат из сырых овощей (овощи консерв)	60	0,65	3,84	2,26	43,8	22
	Масло(порциями)	10	0,08	7,2	0,12	20	33
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	266
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	19,52	9,76	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
	Фрукты	100					

10-ти дневное меню питания для обучающихся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя							
Понедельник							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,5	10,68	38,22	282	117
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100	264
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,52	96,8	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	11	36
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	10	33
	Фрукты	130					
Вторник							
Завтрак							
	Овощи припущенные (капуста)	180	3,45	9,52	8,19	125,67	95
	Птица отварная	120	28,17	30,98	0,57	393,6	196
	Чай с сахаром	200	0,14	0,4	20,02	80	261
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
Среда							
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	16,6	25,1	3	303	144
	Салат из сырых овощей	120	1,3	7,25	4,5	87,6	22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100	264
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
	Фрукты	120					
Четверг							
Завтрак							
	Запеканка из творога	200	36,4	25,5	34	520	154
	Чай с сахаром	200	0,14	0,4	20,02	80	261
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Фрукты	130					
Пятница							
Завтрак							
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,74	5,9	39,6	246	114
	Птица тушеная в соусе	120	15,9	13,08	3,48	194,4	198
	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73	22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100	264
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,52	96,8	
2 неделя							
Понедельник							
Завтрак							
	Каша молочная вязкая манная	200	7,14	8,44	40,2	266	117
	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	11	36
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	266
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,52	96,8	
Вторник							

Завтрак							
	Макаронные изделия отварные	180	6,77	6,73	43,2	259,2	137
	Птица тушенная в соусе	120	15,9	13,08	3,48	194,4	198
	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73	22
	Чай с сахаром	200	0,14	0,4	20,02	80	261
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,52	96,8	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
	Среда						
Завтрак							
	Рыба тушенная в томате с овощами (ми	200	20,54	7,2	7,71	178	158
	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	1575	89
	Чай с сахаром	200	0,14	0,4	20,02	80	261
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,52	96,8	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
	Четверг						
Завтрак							
	Сырники из творога	200	36,3	36,56	33,36	616	150
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	266
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Фрукты	120					
	Пятница						
Завтрак							
	Плов из курицы	250	21,09	13,03	44,48	380,14	199
	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73	22
	Масло(порциями)	10	0,08	7,2	0,12	20	33
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	266
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	19,52	9,76	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
	Фрукты	100					