

**Примерное 10 дневное меню для питания детей 6.6-10 лет в
МБОУ «Болтутинская СШ»**

Утверждаю:
Директор школы
Антипова И.Ю.
«31» 08 2021 г.

	№ рецепта по сборнику		Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор- сть
			грамм	грамм	грамм	грамм	ккал.
1 день		Завтрак					
	5412м	Плов с курицей	150 / 40	27	8	33	112
	943	Чай с сахаром	200	0	0	25	94
		Хлеб ржано-пшеничный	41	3	1	23	45
	43	Салат из белокочанной	80	1		5	
		Фрукты свежие (банан) / Сок	166 / 200				
		ИТОГО		31	9	86	251
2 день		Завтрак					
	345	Жаркое по домашнему	170 / 45	40	11	46	437
	943	Чай с сахаром	200	0	0	25	94
		Хлеб ржано-пшеничный	41	3	1	23	45
	54-4з- 2020	Овощи в нарезке (перец болгарский)	42	1	0	2	12
		Фрукты свежие (мандарины)	154	5	0	75	200
		ИТОГО		49	11	171	788
3 день		Завтрак					
	54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая / биточки мясные	100 / 62	8	7	36	238
	868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94
		Хлеб ржано-пшеничный	43	3	1	23	45
		Салат из свеклы отварной	80	1	4	6	61
		Фрукты свежие (апельсин)	275	5	0	75	200
		ИТОГО		17	12	165	638
4 день		Завтрак					

	54-7г-2020	Рис припущенный	150	3	5	35	202
	376	Чай с сахаром /бутерброд с сыром	200 / 46	3	3	76	134
		Хлеб ржано-пшеничный	43	3	1	23	45
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	103	10	5	4	103
		Фрукты свежие (банан) / Сок	201 / 200				
		ИТОГО		19	14	138	484
5 день		Завтрак					
	54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8	11	39	284
	54-21гн-2020	Какао с молоком и сахаром	200	5	4	14	107
		Хлеб ржано-пшеничный	43	3	1	23	45
	54-19з-2020	Бутерброд с маслом	23	1	4	6	75
		Фрукты свежие (апельсин)	240	5	0	75	200
		ИТОГО		22	20	157	711
6 день		Завтрак					
	204	Макаронны отварные с сыром	125	12	9	53	327
	350	Кисель	200	0	0	30	118
	гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	23	45
	243	Сосиски отварные	51	9	23	2	247
	54-3з-2020	Помидоры в нарезке	51	0	0	2	56
	гост	Печенье (овсяное)	58				
		Фрукты свежие (банан) / Сок	148 / 200				
		ИТОГО		24	33	110	793
7 день		Завтрак					
	55-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	6	20	146
	376	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	гост	Хлеб ржано-пшеничный	38	3	1	23	45
	245	Рыба припущенная	120	18	3	0	93
	54-13з-2020	Салат из отварной свеклы	80	1	4	6	61
	54-19з-2020	Бурброд с маслом	20 / 10	0	8	0	75
		Фрукты свежие (мандарин)	123				
		ИТОГО		25	22	63	476

8 день		Завтрак					
	171	Каша рассыпчатая пшеничная	100	5	87	31	220
	768	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94
	гост	Хлеб ржано-пшеничный	29	3	1	23	45
		Голень куриная	90				
	43	Салат из свежей капусты	60	1	4	5	52
		Йогурт	100				
		ИТОГО		9	92	84	411
9 день		Завтрак					
	54-7г-20020	Рис припущенный	150	3	5	35	202
		Сок яблочно-виноградный	200				
	гост	Хлеб ржано-пшеничный	29	3	1	23	45
		Котлета (рыбки тресковые)	90				
	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	1	4	5	52
		Фрукты свежие (нектарин)	164				
		ИТОГО		7	10	63	299
10 день		Завтрак					
	54-4г-20020	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	7	36	239
	376	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	гост	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	1	23	45
		Котлета (куриная)	61				
	54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7	5	90
		Йогурт	100				
		ИТОГО		12	15	78	430

При составлении меню были использованы:

«Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста» Новосибирск – 2021,

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П.

Разработала шеф-повар

Азаренкова А.А.