



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Берёзовская ООШ»
М.Ф. Портян

_01._09._ 2022 года

Примерное десятидневное меню для детей 7 – 11 лет

Номер рецептуры по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий	Наименование блюд	Выход г, мл	Химический состав			Калорийность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Понедельник					
200	Суп гороховый	200	3,13	4,70	18,45	150,25
7046	Фрикадельки в соусе	100	14,76	10,09	7,67	184,69
508	Гречка отварная рассыпчатая	150	10,50	8,70	78,90	212,10
	Печенье	100	2,50	1,20	16,00	85
480	хлеб порционный	30	6,58	0,78	40,65	200,40
278	компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,00	134,60	259,60
	ИТОГО	780	39,87	25,47	296,27	1091,94
	Вторник					
53	Суп крестьянский	200	3,13	4,70	18,45	150,25
7047	Тефтели мясные п/ф	100	8,97	10,31	6,88	160,79
5	Капуста тушеная	150	2,17	3,26	9,43	75,65
пром	печенье	100	2,50	2,50	1,20	85,00
480	хлеб порционный	30	6,58	0,78	40,65	20,40
54-3нг-2	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	14,42	114,66
	ИТОГО	780	32,37	23,83	91,03	303,75
	Среда					
36	Рассольник "Ленинградский"	200	2,63	6,50	20,75	238,50
218	Котлеты п/ф	100	10,10	9,04	1,35	126,86
304	рис отварной	150	8,70	13,20	60,60	197,40
480	хлеб порционный	30	6,58	0,78	40,65	20,40
Пром	печенье	50	2,50	2,50	1,20	85,00
278	компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,00	134,60	259,60
	ИТОГО	730	32,91	32,02	259,15	927,76

	Четверг					
204	Суп с рыбными консервами "Сайра"	200	165,25	7,25	16	165,25
487	Гуляш из кур	100	17,74	1,74	4,35	107,88
520	Картофельное пюре	150	6,29	9,78	48,29	
пром	печенье	50	2,50	2,50	1,20	85,00
480	хлеб порционный	30	6,58	0,78	40,65	20,40
54-3нг-2	чай с лимоном	200	9,02	2,28	14,42	114,66
	Итого	730	198,38	24,33	124,91	493,19
	Пятница					
30	Борщ с капустой и картофелем	200	3,13	4,70	18,45	150,25
102	Котлета мясная п/ф	100	10,10	9,04	1,35	126,86
291	Макароны отварные	150	10,50	8,70	78,90	212,10
пром	печенье	50	2,50	2,50	1,20	85,00
480	хлеб порционный	30	6,58	0,78	40,65	20,40
278	компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,00	134,60	259,60
	Итого	730	35,21	25,72	275,15	854,21
	Понедельник					
200	Суп гороховый	200	3,13	4,70	18,45	150,25
7046	Фрикадельки в соусе	100	14,76	10,09	7,67	184,69
508	Гречка отварная рассыпчатая	150	10,50	8,70	78,90	212,10
	Печенье	100	2,50	1,20	16,00	85
480	хлеб порционный	30	6,58	0,78	40,65	200,40
278	компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,00	134,60	259,60
	Итого	780	39,87	25,47	296,27	1091,94
	Вторник					
53	Суп крестьянский	200	3,13	4,70	18,45	150,25
7047	Тефтели мясные п/ф	100	8,97	10,31	6,88	160,79
5	Капуста тушеная	150	2,17	3,26	9,43	75,65
пром	печенье	100	2,50	2,50	1,20	85,00
480	хлеб порционный	30	6,58	0,78	40,65	20,40
54-3нг-2	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	14,42	114,66
	ИТОГО	780	32,37	23,83	91,03	303,75
	Среда					
36	Рассольник "Ленинградский"	200	2,63	6,50	20,75	238,50
218	Котлеты п/ф	100	10,10	9,04	1,35	126,86
304	рис отварной	150	8,70	13,20	60,60	197,40

480	хлеб порционный	30	6,58	0,78	40,65	20,40
Пром	печенье	50	2,50	2,50	1,20	85,00
278	компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,00	134,60	259,60
	ИТОГО	730	32,91	32,02	259,15	927,76
	Четверг					
204	Суп с рыбными консервами "Сайра"	200	165,25	7,25	16	165,25
487	Гуляш из кур	100	17,74	1,74	4,35	107,88
520	Картофельное пюре	150	6,29	9,78	48,29	
пром	печенье	50	2,50	2,50	1,20	85,00
480	хлеб порционный	30	6,58	0,78	40,65	20,40
54-3нг-2	чай с лимоном	200	9,02	2,28	14,42	114,66
	Итого	730	198,38	24,33	124,91	493,19
	Пятница					
30	Борщ с капустой и картофелем	200	3,13	4,70	18,45	150,25
102	Котлета мясная п/ф	100	10,10	9,04	1,35	126,86
291	Макароны отварные	150	10,50	8,70	78,90	212,10
пром	печенье	50	2,50	2,50	1,20	85,00
480	хлеб порционный	30	6,58	0,78	40,65	20,40
278	компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,00	134,60	259,60
	Итого	730	35,21	25,72	275,15	854,21
	Итого за 10 дней:	7500	677,45	262,74	2093,02	7341,7
	Среднее за 1 день	750	67,74	26,27	209,30	734,17