

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню обедов для учащихся общеобразовательных организаций
Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет с 01.01.24 г**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность
		День 1:					
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10	6.53	5.37	17.88	148
2	732.733	Оладьи с со сгущенным молоком	150/20	12.8	13.1	76.3	474
3	685	Чай с сахаром с лимоном(витаминизирован витамином С)	200/10	0.2	0	14.9	58
4		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
5		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
		Итого за день:	700	23.95	20.005	138.41	830.1
		День 2:					
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	5.75	5.1	8.15	95.6
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	85/5	11.06	11.63	12.95	205.1
3	511	Рис отварной	150	3.8	6.2	38.6	228
4		Сок	200	1	0	36.6	144
5		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
6		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
		Итого за день:	715	26.03	24.465	125.63	822.8
		День 3:					
1	138	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/35	8.79	2.61	14.64	121.2
2	436	Жаркое по-домашнему с маслом сливочным	200/5	12.807	24.44	22.01	352.44
3	648	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)	200	0	0	30.6	118
4		Хлеб пшеничный	40	3.16	1.44	21.8	114.4
5		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
		Итого за день:	705	26.407	28.765	99.3	756.04
		День 4:					
1	140	Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей	200/10	5.4	3.75	21.1	136
2	499	Биточек рубленый из филе птицы с маслом сливочным	85/5	15.82	15.625	15.5	268.85
3	217	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3.6	11.9	28.2	240
4	703	Напиток из сока(витаминизирован витамином С)	200	0.6	0	37.6	124
5		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1

6		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
		Итого за день:	710	29.84	32.81	131.73	918.95
		День 5:					
1	110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о	200/10/5	3.28	5	10.52	95.6
2	340/516	Омлет натуральный с маслом сливочным с макаронами отварными	110/120	14	25.8	25.5	355.95
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0.6	0	31.4	124
4		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
5		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
		Итого за день:	705	22.3	32.335	96.75	725.65
		День 6					
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10	6.53	5.37	17.88	148
2	437	Гуляш из птицы	40/50	10.5	6.5	1.96	111.2
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 пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
6		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
		Итого за день:	760	31.6	24.555	116.92	819.8
		День 7:					
1	110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о	200/10/5	3.28	5	10.52	95.6
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	85/5	11.06	11.63	12.95	205.1
3	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3.35	6.83	19.95	156
4		Сок	200	1	0	36.6	144
5		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
6		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
		Итого за день:	715	23.11	24.995	109.35	750.8
		День 8:					
1	3	Бутерброд с сыром	20/40	9.72	9.63	16.35	192
2	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7.9	24.7	141
3	492	Плов из птицы	180	19.44	10.62	34	315
4	692	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
5		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
6		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	25	1.88	0.875	13.25	69.25
		Итого за день:	750	43.31	33.885	136.08	969.35

		День 9:					
1		Капуста соленая	60	0.42	0.06	1.2	6.6
2	132	Рассольник с курицей со сметаной т/о	200/10/5	4.08	4.44	16.12	118.8
3	455	Котлета из говядины с маслом сливочным	85/5	13.52	16.39	13.63	260.35
4	520	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.9	163.5
5	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	0.6	0	37.6	124
7		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
8		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
		Итого за день:	775	26.19	29.175	119.78	823.35
		День 10					
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	5.75	5.1	8.15	95.6
2	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18.1	13.85	34	338.6
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0.6	0	31.4	124
4		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
5		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
6		Свежий фрукт	170	0.8	0.6	20.6	67.6
		Итого за день:	815	29.67	21.085	123.48	775.9
		Итого за 10 дней	7350.0	282.4	272.1	1197.4	8192.7
		Среднее за день:	735	1	1	4	819
		В блюдах используется соль йодированная					