МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.УЧЕБНЫЙ ЕРШОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ" ИМ.ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СЕРГЕЕВА П.Е.

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.УЧЕБНЫЙ ЕРШОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ" ИМ.ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СЕРГЕЕВА П.Е.

10 дневное меню
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	7,21	3,88	34,38	234	93
	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Хлеб пшеничный в/с	0,04	4,6	4,8	44,4	261	ПР
	Сыр порциями	15	3,45	4,45	0	54,5	14
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	57
итого завтрак		**710**	**16,214**	**19,13**	**115,158**	**772,22**	
итого за день:		**710**	**16,214**	**19,13**	**115,158**	**772,22**	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	30,96	11,68	12,68	327,532	223
	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,25	12,39	64,64	378
	Хлеб пшеничный в/с	0,04	4,6	4,8	44,4	261	ПР
	Сыр порциями	15	3,45	4,45	0	54,5	14
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
итого завтрак		**500**	**40,564**	**27,38**	**69,548**	**773,392**	
итого за день:		**500**	**40,564**	**27,38**	**69,548**	**773,392**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная с изюмом	220	6,38	11,4	50,3	330	177
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный в/с	0,04	4,6	4,8	44,4	261	ПР
	Сыр порциями	15	3,45	4,45	0	54,5	14
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,2	0,13	65,72	14
	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	57
итого завтрак		**645,04**	**16,38**	**28,27**	**126,03**	**857,22**	
итого за день:		**645,04**	**16,38**	**28,27**	**126,03**	**857,22**	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	200	13,44	14,2	2	177,13	212

	Какао с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	382
	Хлеб пшеничный в/с	0,04	4,6	4,8	44,4	261	ПР
	Масло сливочное порциями	10	1,52	1,35	19,5	81	14
	Сыр порциями	15	3,45	4,45	0	54,5	14
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	57
итого завтрак		**625,04**	**24,07**	**25,65**	**100,72**	**726,63**	
итого за день:		**625,04**	**24,07**	**25,65**	**100,72**	**726,63**	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,22	2,8	31,35	160	173
	Кофейный напиток с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	379
	Хлеб пшеничный в/с	0,04	4,6	4,8	44,4	261	ПР
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	Сыр порциями	15	3,45	4,45	0	54,5	14
	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	57
итого завтрак		**625,04**	**18,384**	**17,7**	**107,248**	**686,22**	
итого за день:		**625,04**	**18,384**	**17,7**	**107,248**	**686,22**	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	6,1	3	8,06	168,34	173
	Какао с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	382
	Хлеб пшеничный в/с	0,04	4,6	4,8	44,4	261	ПР
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	Сыр порциями	15	3,45	4,45	0	54,5	14
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	57
итого завтрак		**510**	**15,264**	**18,3**	**87,358**	**702,56**	
итого за день:		**510**	**15,264**	**18,3**	**87,358**	**702,56**	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	7,21	3,88	34,38	234	93
	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Хлеб пшеничный в/с	0,04	4,6	4,8	44,4	261	ПР
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	Сыр порциями	15	3,45	4,45	0	54,5	14
	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	57
итого завтрак		**490**	**17,214**	**18,73**	**111,758**	**764,22**	
итого за день:		**490**	**17,214**	**18,73**	**111,758**	**764,22**	
Неделя 2 День 3		**8**					
Завтрак	Омлет натуральный	200	13,44	14,2	2	177,13	212
	Какао с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	382
	Хлеб пшеничный в/с	0,04	4,6	4,8	44,4	271	ПР
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	Сыр порциями	15	3,45	4,45	0	54,5	14
итого завтрак		**425,04**	**21,804**	**28,7**	**61,698**	**627,35**	
итого за день:		**425,04**	**21,804**	**28,7**	**61,698**	**627,35**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,55	5,5	25	159	181
	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Хлеб пшеничный в/с	0,04	4,6	5,8	44,4	271	ПР
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	Сыр порциями	15	3,45	4,45	0	54,5	14
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
итого завтрак	.	**510**	**13,754**	**20,95**	**86,178**	**613,22**	
итого обед		**510**	**13,754**	**20,95**	**86,178**	**613,22**	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	200	3,02	3,98	15,66	300	177
	Кофейный напиток с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	379
	Хлеб пшеничный в/с	0,04	4,6	4,8	44,4	271	ПР
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	Сыр порциями	15	3,45	4,45	0	54,5	14
	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	57
итого завтрак		**625,04**	**13,184**	**18,88**	**91,558**	**836,22**	
итого за день:		**625,04**	**13,184**	**18,88**	**91,558**	**836,22**	
	Среднее значение за период: завтрак	**566,52**	**19,68**	**22,37**	**95,73**	**735,93**	
	Среднее значение за период: дополнительное питание						
	Среднее значение за период: завтрак+обед	**566,52**	**19,68**	**22,37**	**95,73**	**735,93**	

Директор МОУ СОШ п. Учебный С.В. Кибиткина