**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**для детей дошкольного и младшего школьного возраста**

**«Начальная школа – детский сад № 1»**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ**

**ШКОЛА**

**Утверждаю:**

**Директор МБОУ «Начальная школа –**

**детский сад № 1»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Овсиенко Т.Н.**

**Приказ № 114 от 31.09.2020**

**Сборник рецептурных блюд Ф.Л.Марчук, 1996г.**

**Возрастная категория – 7 – 11 лет**

**1-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **понедельник** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Номер рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **Горячий завтрак** | Запеканка из творога со сметаной | 150/20 | | 40.3 | 12.1 | 36.5 | 252 | 297 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | 3.8 | 0.3 | 20.7 | 117 |  |
| Масло сливочное | 10 | | 0.08 | 7.82 | 0.06 | 73.3 |  |
| Сыр | 15 | | 3.8 | 4.8 | 0 | 60 |  |
| Какао с молоком | 200 | | 3.86 | 5.2 | 32.53 | 190 | 642 |
| **Итого за 1-й день** | | | | **445** | **51,78** | **28,12** | **82,43** | **647,3** |  |

**2-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **вторник** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес- кая ценность** | **Номер рецепта** |
| Б | Ж | У |
| **Горячий завтрак** | Сосиска отварная | 80 | 10.6 | 15.28 | 36.96 | 255.68 | 413 |
| Картофельное пюре | 100 | 6.87 | 6.37 | 29.37 | 210.1 | 472 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.15 | 10.35 | 58.5 |  |
| Огурец соленый | 75 | 0.6 | 0 | 1.3 | 9.8 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0.3 | 0.0 | 10.3 | 28 | 629 |
| Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 60 |  |
| **Итого за 2-й день** | | | **580** | **20,57** | **22,2** | **101,78** | **609,08** |  |

**3-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **среда** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес- кая ценность** | **Номер рецепта** |
| Б | Ж | У |
| **Горячий завтрак** | Омлет натуральный | 150 | | 11.02 | 22.73 | 2.29 | 263.86 | 284 |
| Икра кабачковая | 100 | | 0.5 | 2 | 3.25 | 32.8 |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | | 1.9 | 0.15 | 10.35 | 58.5 |  |
| Сок фруктовый | 200 | | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 |  |
| **Итого за 3-й день** | | | | **475** | **14,42** | **25,08** | **36,09** | **447,16** |  |

**4-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **четверг** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес- кая ценность** | **Номер рецепта** |
| Б | Ж | У |
| **Горячий завтрак** | Тефтели из говядины с соусом | 115/50 | | 17.493 | 23.577 | 27.344 | 391 | 423 |
| Макароны отварные | 200 | | 7.536 | 5.959 | 48.031 | 276.11 | 469 |
| Хлеб пшеничный | 40 | | 1.58 | 0.20 | 0.42 | 46.76 |  |
| Напиток кофейный | 200 | | 0.5 | 0 | 31.5 | 128 | 591 |
| **Итого за 4-й день** | | | | **605** | **27,109** | **29,736** | **107,295** | **841,87** |  |

**5-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **пятница** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес- кая ценность** | **Номер рецепта** |
| Б | Ж | У |
| **Горячий завтрак** | Котлеты рыбные | 78 | 14.8 | 5.4 | 15.5 | 165 | 330 |
| Картофель отварной | 150 | 3.5 | 4.5 | 23.7 | 253.06 | 310 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.0 | 14 | 28 | 376 |
| Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 60 |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.15 | 10.35 | 58.5 |  |
| **Итого за 5-й день** | | | **553** | **20,8** | **10,45** | **73,35** | **564,56** |  |

**6-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **понедельник** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Номер рецепта** |
| Б | Ж | У |
| **Горячий завтрак** | Сырники из творога со сметаной | 142/22 | 44.852 | 37.629 | 32.939 | 155.2 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3.86 | 5.2 | 32.53 | 190 | 642 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 6-й день** | | | **364** | **48,712** | **42,829** | **65,469** | **345,2** |  |

**7-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **вторник** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Номер рецепта** |
| Б | Ж | У |
| **Горячий завтрак** | Котлета из говядины | 100 | 14.66 | 18.188 | 17.026 | 298.46 | 416 |
| Каша пшеничная | 150 | 5.8 | 5.7 | 34 | 210 | 463 таб.4 |
| Огурец соленый | 75 | 0.6 | 0 | 1.3 | 9.8 |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.15 | 10.35 | 58.5 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 |  |
| **Итого за 7-й день** | | | **550** | **23,96** | **24,38** | **82,876** | **668,76** |  |

**8-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **среда** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Номер рецепта** |
| Б | Ж | У |
| **Горячий завтрак** | Каша рисовая молочная | 200 | 6.3 | 7.09 | 44.8 | 269 | Таб. 4 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.3 | 20.7 | 117 |  |
| Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.82 | 0.06 | 73.3 |  |
| Сыр | 15 | 3.8 | 4.8 | 0 | 60 |  |
| Кофейный напиток | 200 | 0,5 | 0 | 31,5 | 128 | 591 |
| **Итого за 8-й день** | | | **550** | **23,96** | **24,238** | **82,876** | **668,76** |  |

**9-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **четверг** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Номер рецепта** |
| Б | Ж | У |
| **Горячий завтрак** | Биточки из курицы | 80 | 11.4 | 10.9 | 11.2 | 266 | 416 |
| Каша гречневая | 150 | 4.5 | 5.1 | 21.9 | 151 | 463 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.15 | 10.35 | 58.5 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.0 | 14 | 28 | 376 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 9-й день** | | | **455** | **1,8** | **16,15** | **57,45** | **503,5** |  |

**10-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **пятница** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Номер рецепта** |
| Б | Ж | У |
| **Горячий завтрак** | Рыба, тушенная с овощами | 100/50 | 24.2 | 7.8 | 5.17 | 89 | 309 |
| Картофельное пюре | 100 | 6.87 | 6.37 | 29.37 | 210.1 | 472 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.15 | 10.35 | 58.5 |  |
| Напиток кофейный | 200 | 0.5 | 0 | 31.5 | 128 | 591 |
| Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 60 |  |
| **Итого за 10-й день** | | | **575** | **34,37** | **14,92** | **74,89** | **509,6** |  |