

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУС ОН «Золотая Долина»
 Партизанского муниципального района

Кобрина Е.Н.

« 01 » сентября 2023 года.

**Циклическое десятидневное меню (завтрак) для организации питания
 детей 7-11 лет Партизанского муниципального района.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
1 день завтрак :						
12	Вареники п / ф	200	17,2	10,4	30,3	340,0
2	Какао на молоке	1/180	3,1	3,1	17,9	111,0
	Хлеб пшеничный с сыром	15 /15	2,61	1,17	14,85	91,0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого :	510	23,31	15,07	72,85	586,0
Дополнительное :						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	710	28,91	20,7	82,25	690,0
2 день Завтрак :						
3	Макароны отварные с сыром	200	13,5	11,6	30,1	283,0
	Печенье бискв.инд.уп	90	9,9	13,1	9,3	183,0
10	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,1	35,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,98	16,7	71,0
	Итого :	500	26,2	25,68	65,2	572,0
Дополнительное :						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	700	23,4	25,03	87,1	678,0
3 день Завтрак :						
13	Жаркое по- домашнему	180	20,9	22,0	17,8	346,0
6	Компот из сухофруктов	190	0,2	0,2	27,9	115,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,98	16,7	71,0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого :	500	24,2	23,58	72,2	532,0
Дополнительное:						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0

	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	700	29,8	28,58	81,6	636,0
4 день						
14	Сырники с/молоко	200/10	27,12	5,24	44,67	334,32
2	Какао на молоке	190	3,1	3,1	17,9	111,0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого :	500	30,62	8,74	72,37	489,32
Дополнительное:						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день:	700	32,22	13,74	81,77	593,32
5 день Завтрак:						
15	Рис отварной	160	3,3	5,9	37,7	192,2
16	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/40	14,7	10,8	6,2	175,4
17	Хлеб ржаной	30	2,55	0,98	14,5	78,0
10	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,1	35,0
	Итого :	500	20,65	17,68	67,49	480,6
Дополнительное :						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	700	26,25	22,08	76,89	584,6
6 день						
9	Суп молочный с крупой	250	6,02	7,35	21,04	165,5
6	Компот из с/ф	190	0,2	0,2	27,9	115,0
7	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/20	6,68	8,45	19,39	195,0
	Итого :	500	13,3	27,88	78,13	475,5
Дополнительное :						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	700	18,9	32,89	87,53	579,5
7 день Завтрак :						
15	Рис отварной	150	3,3	5,9	37,7	219,4
18	Наггетсы	90	9,9	13,1	9,3	183,0
	Закуска (зеленый горошек)	60	1,8	0,05	4,9	55,0
8	Кисель	180	0,11	0,04	5,98	55,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,98	16,7	71,0
	Итого :	510	19,31	10,57	65,68	583,4
Дополнительное :						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	710	24,91	15,57	75,08	687,4
8 день Завтрак :						
19	Макароны отварные	150	5,2	4,6	35,2	180,0
11	Гуляш	90	25,0	24,0	7,0	165,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,98	16,7	71,0

20	Закуска (икра кабачковая)	60	0	3,5	3,5	45,0
10	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,1	35
	Итого :	510	33,0	33,8	71,5	496,0
Дополнительное :						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	710	29,8	28,58	81,6	600,0
9 день						
4	Каша гречневая	150	5,07	0,93	29,91	138,0
21	Тефтеля мясная	90	10,86	5,45	10,1	145,0
20	Закуска (икра кабачковая)	60	0	3,5	3,5	45,0
6	Компот из с/ф	180	0,2	0,2	27,9	115,0
17	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	62,0
	Итого :	500	17,83	10,76	81,07	505,0
Дополнительное :						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день .	700	23,43	15,76	90,47	609,0
10 день Завтрак :						
22	Пюре картофельное	150	1,87	4,22	7,33	191,0
5	Котлета мясная	90	11,8	9,9	5,4	162,0
	Закуска (зеленый горошек)	60	1,8	0,05	4,9	55,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,98	16,7	71,0
10	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,1	35,0
	Итого :	510	18,27	15,15	43,43	514,0
Дополнительное :						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	710	23,87	20,15	52,83	618,0
	Итого за 10 дней :	7050,0	295,63	267,18	806,29	6172,22