

Утверждено  
 Директор МБОУ *Иванов*  
 " 31 " *августа* 2021 г.

*Форм. № 1/32-д*

Меню приготовляваемых блюд  
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту- ры								
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1 1	Каша вязкая пшеница с маслом	200 /5	7,7	12,3	42,4	320	№ 302								
								Какао с молоком	4,9	5	32,5	190	№ 693		
									Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
										Сыр (порциями)	40	10,1	10,1	12,9	160
<b>Итого за завтрак</b>			<b>33,1</b>	<b>37,8</b>	<b>183</b>	<b>1178</b>									
Неделя 1 2															
								Гуляш	50/50	13,9	6,5	4	132	№ 437	
завтрак	Пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	№ 520								



завтрак	Блины со сливочным молоком	150/50	10,6	14,5	74,8	465	№ 726
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685
	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	85	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,9</b>	<b>18,1</b>	<b>147</b>	<b>793</b>	
Неделя 2	День						
завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	150/5	3	8	31,6	218	№ 302
	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Сыр (порциями)	40	10,1	10,1	12,9	160	№ 97
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,4</b>	<b>21,2</b>	<b>104,2</b>	<b>638</b>	
Неделя 2	День						
завтрак	Биточек	75/5	11,9	10,8	12	196	№ 451
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279	№ 508
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	-	-	40,2	156	№ 648
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>37</b>	<b>39</b>	<b>263,8</b>	<b>1537</b>	
Неделя 2	День						

3									
завтрак	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50	№ 10		
	Рыба отварная	75/5	15,9	4,7	0	107	№ 369		
	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164	№ 520		
	Сок натуральныи	200	1		18,2	76			
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82			
<b>Итого за завтрак</b>			<b>28,9</b>	<b>18,2</b>	<b>69,4</b>	<b>564</b>			
4	Неделя 2	День							
завтрак	Макароньы, запеченные с сыром	150/5	8,7	12,9	34,9	297	№ 334		
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96			
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14</b>	<b>13,3</b>	<b>98,6</b>	<b>540</b>			
5	Неделя 2	День							
завтрак	консервы овощные закусочные (кукуруза)	60	1,2	5,4	0	58	№ 101		
	Тетраги (первый вариант)	60/30	11,1	13,1	11,2	209	№ 461		
	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228	№ 511		

	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,5</b>	<b>28,3</b>	<b>104,9</b>	<b>778</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>26,1</b>	<b>25,8</b>	<b>136,0</b>	<b>861</b>	