



**Примерное 10-дневное меню
Возрастная категория 7- 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Биточки мясные говяжьи	90	12,97	11.78	15.99	234.54	268
	Макаронный гарнир	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1.07	20.9	107.2	-
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3.12	6.15	68.37	17
Итого		540	24,46	21,66	88,09	661.23	
День 2	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84.29	11.26	3.51	290	308
	Пшеничный гарнир	150	6.6	5.72	37.88	229.5	679
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Кондитерские изделия	20	0	0.02	15.98	64.6.4	-
Итого		540	24.45	21.41	101.21	592	
День 3	Тефтели из говядины с соусом	130	11.78	12.91	14.9	223	286
	Картофельное пюре	150	3.45	15.7	16.33	181	694
	Тушёная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	321
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		580	19.3	32.95	74,05	640.78	
День 4	Рыбные котлеты (рыба)	90	15.78	12.14	0.28	83.25	234
	Рисовый гарнир	150	7.56	5.67	29.85	189.12	679
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Фрукты	180	0.10	0.66	34.8	87.95	-
Итого		660	26.58	19.56	101.03	529.52	
День 5	Котлета из куриного филе	90	9.78	13.58	7.73	227.89	354
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		540	25.02	24.37	93.75	755.04	
Неделя 2							

День 6	Плов из говядины	230	22.23	12.00	41.52	264	304
	Отварная свекла в нарезке	60	0.93	3.12	6.15	68.37	17
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		530	25.58	20,27	86.23	602.56	
День 7	Шницель куриный	90	11.13	16.33	8.47	223	354
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Кондитерские изделия	20	21.24	25.16	61.64	432	-
Итого		500	46,06	51.51	149.79	1123.25	
День 8	Биточки мясные из говядины	90	12.97	11.78	15.99	234.54	268
	Отварные макароны	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Фрукты	180	0.76	0.65	19.65	87.92	-
Итого		660	22.39	18.04	98.19	660.11	
День 9	Рыбные котлеты	90	15.78	2.14	0.28	83.25	234
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181.0	694
	Тушёная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	321
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		540	27.41	12.15	72.95	509.15	
День 10	Куриное филе с соусом сметанным	130	45.67	42.67	54.78	295.34	311
	Пшеничный гарнир	150	6.60	5.72	37.88	229.5	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		580	60.05	53.57	142.84	821.54	