



Согласовано:
 Главный государственный
 санитарный врач по Икряненскому
 и Лиманскому районам
 Астраханской области
 _____/З.З. Файзулаев/

**Примерное 10-дневное меню для учащихся 5-11 классов
 МКОУ «Зензелинская средняя общеобразовательная школа»
 завтраки для детей с ограниченными возможностями**

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий
 общественного питания при общеобразовательных учреждениях» В.Т.Лапиной, 2004 год

день	№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
1	685	Чай с сахаром	200	-	-	13,62	50,49
		Хлеб пшеничный	30	4,56	0,6	29,82	141,0
	160	Суп молочный с макар.изделиями	200	10,2	5,8	28,8	122,6
	337	Яйцо куриное отварное	шт	12,56	9,51	0,72	143,0
		Сыр «Российский»/хлеб	35/30	7,9	9,4	55,5	169,5
		итого		35,22	25,31	128,46	626,59
2	42	Нарезка овощная	100	0,7	-	3,1	29,0
	462	Тефтеля из мяса курицы	85	12,51	13,37	13,17	211,86
	747/29	Рис с соусом	150/50	4,55	19,35	18,85	168,0
	685	Чай с сахаром	200	-	-	13,62	50,49
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,6	29,82	141,0
		итого		22,32	33,32	78,56	600,35
3	161	Каша молочная гречневая	200	16,4	10,2	62,4	228,2
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,6	29,82	141,0
	685	Чай с сахаром	200	-	-	13,62	50,49
		Масло/сливочное/хлеб	10/30	7,9	9,4	35,6	54,2
		яблоко	90	0,4	3,8	13,8	52,0
		итого		26,98	24,0	141,62	525,89
4	171	Котлета мясная	85	15,9	14,4	16,0	284,25
	241	Картофельное пюре	150	4,2	19,35	8,85	168,0
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38
		Хлеб пшеничный	30	4,56	0,6	29,82	141,0
		итого		30,24	40,73	94,09	830,63
5	161	Каша молочная рисовая	200	16,4	10,2	62,4	228,2
		Хлеб пшеничный	30	4,56	0,6	29,82	141,0
	693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	380,0
		Масло/сливочное/хлеб	10/30	7,9	9,4	35,6	54,2
		мандарин	110	1,0	0,39	14,42	66,25
		итого		34,76	25,59	174,74	869,65
6	462	Тефтеля из мяса курицы	85	12,51	13,37	13,17	211,86
	685	Чай с сахаром	200	-	-	13,62	50,49
		Хлеб пшеничный	30	4,56	0,6	29,82	141,0
	20/29	Гречка отв с соусом	150/50	8,4	4,2	42,4	195,0
	42	Нарезка овощная	100	0,7	-	3,1	29,0
		итого		26,17	18,17	88,49	627,35
7	161	Каша молочная овсяная	200	16,4	10,2	62,4	228,2
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,6	29,82	141,0

		Сыр «Российский»/	15	3,48	4,43	-	54,6
		Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72,0
		Пряник «ванильный»	25	0,05	0,42	11,66	0,22
		итого		30,15	30,14	131,65	733,4
8	241	Картофельное пюре	150	4,2	19,35	8,85	168,0
		Сосиска «молочная»	80	9	36	-	297,6
	685	Чай с сахаром	200	-	-	13,62	50,49
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,6	29,82	141,0
		итого		17,76	55,95	52,29	657,09
9	171	Котлета мясная	85	15,9	14,4	16,0	284,25
	332/29	Макароны отварные с соусом	150/50	19,35	15,75	8,55	193,5
	693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	380,0
		Хлеб пшеничный	30	4,56	0,6	29,82	141,0
		итого		44,71	35,75	86,87	998,75
10	160	Суп молочный с макар.изделиями	200	10,2	5,8	28,8	122,6
	685	Чай с сахаром	200	-	-	13,62	50,49
		Сыр «Российский»/хлеб	35/10	7,9	9,4	55,5	169,5
		Хлеб пшеничный	30	4,56	0,6	29,82	141,0
		банан	250	3,0	0,2	43,6	192,0
		итого		25,66	16,0	171,34	675,59