

Утверждаю:

Директор МБОУ г. Астрахани

«НШДС №106»



Е.А. Соловьева

«11» января 2021 г.

Примерное 10- дневное меню для детей с 7-11 лет

МБОУ г. Астрахани «Начальная школа-детский сад №106»

День: 1 понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
204	Макароны с сыром	200	8,46	9,95	21,32	209
Н	Батон нарезной в/с	40	2,3	0,5	15,6	89,5
Н	Кондитерские изделия	1 шт.	5,5	25	62	280
389	Сок натуральный фруктовый	200	2	0,2	5,8	36

День: 2 вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
235	Сырники из творога	160	10,23	7,74	19,6	189
Н	Батон нарезной в/с	40	2,3	0,5	15,6	89,5
392	Чай сладкий с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99
368	Свежий фрукт (банан)	160	1,5	0,5	21	96

День: 3 среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
279	Биточки куриные в соусе	80	7,46	8,29	9,44	142,00
302	Гречка рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07
Н	Батон нарезной в/с	40	2,3	0,5	15,6	89,5
392	Чай сладкий с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99
70/60	Салат из соленных овощей	60	0,48	0,06	1,02	7,8
Н	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,94	82,80

День: 4 четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
168	Каша рисовая молочная	200	6,01	10,86	42,95	294

14	Масло сливочное (порция)	20	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
397	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36
368	Свежий фрукт (яблоко)	114	0,4	0,4	9,8	44

День: 5 пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
215	Омлет натуральный	140	19,59	26,36	3,84	331,28
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
376	Чай с молоком и сахаром	200	1,53	1,35	15,91	80,99
Н	Кондитерские изделия	1 шт.	5,5	25	62	280

День: 6 понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
203	Макаронные изделия отварные с маслом и с сахаром	150	6,11	10,18	36,70	262,67
Н	Батон нарезной в/с	40	2,3	0,5	15,6	89,5
14	Масло сливочное (порция)	20	0,08	7,25	0,13	66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60
368	Свежий фрукт (мандарин)	100	0,93	0,2	8,1	36

День: 7 вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
291	Плов из птицы	200	31,66	41,26	54,36	715,16
52	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78
392	Чай сладкий с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99
447	Кекс или булочка сдобная (масса 50 г)	50	4,68	8,23	27,30	198,98

День: 8 среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал
181	Каша манная молочная	250	6,12	10,71	42,35	290,99
	Яйцо отварное	40	5,02	3,8	0,29	57,2

Н	Батон нарезной в/с	40	2,3	0,5	15,6	89,5
14	Масло сливочное (порция)	20	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36
368	Свежий фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,03	46

День: 9 четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
312	Картофель пюре	150	3,03	4,98	24,10	153,72
70/60	Овощи натуральные соленые	60	0,33	0,03	0,48	3,90
268	Рыбные котлеты в соусе	80	10,98	3,90	2,22	188,43
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
Н	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,94	82,80
389	Сок натуральный фруктовый	200	2	0,2	5,8	36

День: 10 пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	220	9,35	9,90	52,03	326,83
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60
Н	Батон нарезной в/с	40	2,3	0,5	15,6	89,5
14	Масло сливочное (порция)	20	0,08	7,25	0,13	66
376	Свежий фрукт (банан)	160	1,5	0,5	21	96