

Утверждено
Директор ГБОУ НАО "СШ с.Тельвиска"

Т.Б.Паюсова

" 20 " сентября 2021 года

| десятидневное меню для детей | | | | | | |
|--------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---|
| День-1 | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | % |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" | 200 | 3,75 | 8,97 | 21,22 | 179,7 | |
| Молоко | 95 | | | | | |
| Сахар | 6 | | | | | |
| Масло сливочное | 7 | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | |
| Крупа рисовая | 15 | | | | | |
| Крупа пшено | 20 | | | | | |
| Вода | 56 | | | | | |
| Батон | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | |
| Сыр | 30 | 6,9 | 8,7 | | 108 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | |
| Какао с цельным молоком | 200 | 5,78 | 5,59 | 18,41 | 145,5 | |
| Какао | 10 | | | | | |
| Молоко | 120 | | | | | |
| Сахар | 10 | | | | | |
| Вода | 60 | | | | | |
| Йогурт | 200 | 6 | 6 | 22 | 214 | |
| Итого: | | 25,5 | 33,71 | 81,11 | 779,8 | |
| День-2 | | | | | | |

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|----------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Запеканка творожная с морковью | 204 | 20,67 | 17,4 | 33,12 | 387,97 | |
| Творог | | | | | | |
| Морковь | | | | | | |
| Крупа манная | | | | | | |
| Яйцо | | | | | | |
| Сахар | | | | | | |
| Сметана | | | | | | |
| Сухари | | | | | | |
| Масло сливочное | | | | | | |
| Молоко сгущеное | | | | | | |
| Мука | | | | | | |
| Батон | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | % |
| Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | |
| Сыр | 30 | 6,9 | 8,7 | | 108 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | |
| Сахар | | | | | | |
| Чай | | | | | | |
| Лимон | | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | |
| | | | | | | |
| Итого: | | 36,5 | 37,01 | 76,02 | 805,57 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| День-3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | |
| Каша геркулесовая с маслом | 200 | 7,43 | 11,48 | 32,05 | 261,35 | |
| Молоко | 95 | | | | | |
| Сахар | 6 | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | |
| Масло сливочное | 7 | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|--|
| Крупа овсяная "геркулес" | 43 | | | | | |
| Вода | 48 | | | | | |
| Батон | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | |
| Сыр | 30 | 6,9 | 8,7 | | 108 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | |
| Чай | 1 | | | | | |
| Сахар | 15 | | | | | |
| Бифидок | 200 | 2,8 | 2,5 | 4 | 50 | |
| Итого: | | 20,4 | 27,18 | 70,54 | 608,95 | |
| День-4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | |
| Омлет из яиц с икрой кабачковой | 166/50 | 12,43 | 15,89 | 4,36 | 209,4 | |
| Яйцо | 80 | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | | | | | |
| Молоко | 80 | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 1 | 4,5 | 4,25 | 61 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,42 | 0,36 | 21,87 | 107 | |
| Какао с цельным молоком | 200 | 5,78 | 5,59 | 18,41 | 145,5 | |
| Какао | 10 | | | | | |
| Молоко | 120 | | | | | |
| Сахар | 10 | | | | | |
| Вода | 60 | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Творожная масса | 100 | 8,48 | 15 | 11,55 | 214 |
| | | | | | |
| Итого: | | 31,11 | 41,34 | 60,44 | 736,9 |
| День - 5 | | | | | |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша ячневая | 200 | 2,69 | 7,99 | 11,5 | 126,51 |
| Молоко | 95 | | | | |
| Сахар | 7 | | | | |
| Соль | 1 | | | | |
| Масло сливочное | 6 | | | | |
| Крупа ячневая | 35 | | | | |
| Вода | 56 | | | | |
| Батон | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр | 30 | 6,9 | 8,7 | | 108 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| Сахар | | | | | |
| Чай | | | | | |
| Лимон | | | | | |
| Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| | | | | | |
| Итого: | | 18,72 | 26,2 | 54,6 | 534,11 |
| День - 6 | | | | | |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Макароны запеченые с яйцом | 200 | 10,72 | 11,06 | 25,96 | 248,35 |

| | | | | | |
|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Макаронные изделия | 35 | | | | |
| Яйцо | 50 | | | | |
| Молоко | 25 | | | | |
| Масло сливочное | 5 | | | | |
| Соль | 1 | | | | |
| Вода | 84 | | | | |
| Батон | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр | 30 | 6,9 | 8,7 | | 108 |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 86 |
| Сахар | 15 | | | | |
| Чай | 1 | | | | |
| Молоко | 50 | | | | |
| Бифидок | 200 | 2,8 | 2,5 | 4 | 50 |
| Итого: | | 25,09 | 28,36 | 66,8 | 624,95 |
| День-7 | | | | | |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша "Сказка" | 200 | 7,12 | 9,81 | 36,69 | 276,6 |
| молоко | 95 | | | | |
| сахар | 6 | | | | |
| масло сливочное | 7 | | | | |
| соль | 1 | | | | |
| крупа рисовая | 20 | | | | |
| крупа гречневая | 24 | | | | |
| вода | 47 | | | | |
| Батон | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Сыр | 30 | 6,9 | 8,7 | | 108 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| Сахар | | | | | |
| Чай | | | | | |
| Лимон | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 |
| | | | | | |
| Итого: | | 22,95 | 29,42 | 79,59 | 694,2 |
| День-8 | | | | | |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 10,29 | 8,67 | 23,84 | 218,67 |
| соль | 1 | | | | |
| фарш олений, говяжий | 40 | | | | |
| картофель | 120 | | | | |
| лук репчатый | 9 | | | | |
| мука | 2,5 | | | | |
| сухари | 2,5 | | | | |
| масло сливочное | 5 | | | | |
| | | | | | |
| Батон | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр | 30 | 6,9 | 8,7 | | 108 |
| | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Чай | 1 | | | | |
| Сахар | 15 | | | | |
| | | | | | |
| Бифидок | 200 | 2,8 | 2,5 | 4 | 50 |
| | | | | | |
| Итого: | | 23,26 | 24,37 | 62,33 | 566,27 |

| День-9 | | | | | |
|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 200 | 5,49 | 7,57 | 39,05 | 247,24 |
| Молоко | 95 | | | | |
| Сахар | 6 | | | | |
| Масло сливочное | 5 | | | | |
| Соль | 1 | | | | |
| Крупа рисовая | 40 | | | | |
| Вода | 53 | | | | |
| Батон | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр | 30 | 6,9 | 8,7 | | 108 |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 86 |
| Сахар | 15 | | | | |
| Чай | 1 | | | | |
| Молоко | 50 | | | | |
| Творожная масса | 100 | 8,48 | 15 | 11,55 | 214 |
| Итого: | | 25,54 | 37,37 | 87,44 | 787,84 |
| День - 10 | | | | | |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 200 | 2,7 | 8,82 | 10,51 | 130,2 |
| Крупа пшеничная | 30 | | | | |
| Соль | 1 | | | | |
| Масло сливочное | 7 | | | | |

| | | | | | |
|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Молоко | 95 | | | | |
| Сахар | 6 | | | | |
| Вода | 61 | | | | |
| | | | | | |
| Батон | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр | 30 | 6,9 | 8,7 | | 108 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| Сахар | | | | | |
| Чай | | | | | |
| Лимон | | | | | |
| | | | | | |
| Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| | | | | | |
| ИТОГО: | | 18,73 | 27,03 | 53,61 | 537,8 |
| | | | | | |
| | | | | | |

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |