Утверждено Директор ГБОУ НАО "СШ с.Тельвиска"

Т.Б.Паюсова

<sup>&</sup>quot; 20 " сентября 2021 года

	десятидне	вное меню для де	етей			
		День-1				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	(
ЗАВТРАК			_		_	
Каша молочная "Дружба"	200	3,75	8,97	21,22	179,7	
Молоко	95					
Caxap	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					<u> </u>
Caxap	10					
Вода	60					
Йогурт	200	6	6	22	214	
Итого:		25,5	33,71	81,11	779,8	L

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с морковью	204	20,67	17,4	33,12	387,97	
Творог						
Морковь						
Крупа манная						
одйR						
Caxap						
Сметана						
Сухари						
Масло сливочное						
Молоко сгущеное						
Мука						
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	9
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				L		
ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	
Каша геркулесовая с маслом	200	7,43	11,48	32,05	261,35	
Молоко	95	1	, -	- ,	- ,000	_
Caxap	6					
Соль	1					_
Масло сливочное	7	<del>                                     </del>				

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	,		Í	
Сахар	15				
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50
Биридок	200	2,0	2,0	<u> </u>	30
Итого:		20,4	27,18	70,54	608,95
День-4					
ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
Омлет из яиц с икрой кабачковой	166/50	12,43	15,89	4,36	209,4
одйК	80				
Масло сливочное	5				
Молоко	80				
Соль					
TT	1		1.5	105	
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61
		3,42	4,5 0,36	4,25 21,87	61 107
Хлеб пшеничный	50			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Хлеб пшеничный	50 50	3,42	0,36	21,87	107
Хлеб пшеничный Какао с цельным молоком	50 50 200	3,42	0,36	21,87	107
Хлеб пшеничный Какао с цельным молоком Какао	50 50 200 10	3,42	0,36	21,87	107
Хлеб пшеничный  Какао с цельным молоком  Какао  Молоко	50 50 200 10 120	3,42	0,36	21,87	107

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	Каллорийность
3ABTPAK					
Каша ячневая	200	2,69	7,99	11,5	126,51
Молоко	95				
Caxap	7				
Соль	1				
Масло сливочное	6				
Крупа ячневая	35				
Вода	56				
F	40	2.04	0.22	10.44	05.2
Батон	<u>40</u> 5	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	30	0,03 6,9	4,13 8,7	0,04	37,4 108
Сыр Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
	200	0,20	0,00	15,22	39
Сахар Чай		+			
-тай Лимон		<del>                                     </del>			
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	Каллорийность
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
Caxap	15				
Чай	1				
Молоко	50				
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50
Итого:		25,09	28,36	66,8	624,95
День-7					
День-7 Наименование блюда	Выход	25,09 Белки	28,36 Жиры	66,8 Углеводы	624,95  Каллорийность
День-7 Наименование блюда ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
День-7 Наименование блюда ВАВТРАК Каша "Сказка"	200				
День-7 Наименование блюда ЗАВТРАК Каша "Сказка" молоко	<b>200</b> 95	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
День-7 Наименование блюда ВАВТРАК Каша "Сказка" молоко сахар	<b>200</b> 95 6	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
День-7 Наименование блюда ЗАВТРАК Каша "Сказка" молоко сахар масло сливочное	200 95 6 7	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
День-7 Наименование блюда ЗАВТРАК Каша "Сказка" молоко сахар масло сливочное соль	200 95 6 7	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
День-7 Наименование блюда ЗАВТРАК Каша "Сказка"  молоко сахар масло сливочное соль крупа рисовая	200 95 6 7 1 20	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
День-7 Наименование блюда ЗАВТРАК Каша "Сказка" молоко сахар масло сливочное соль крупа рисовая крупа гречневая	200 95 6 7 1 20 24	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
День-7 Наименование блюда ЗАВТРАК Каша "Сказка" молоко сахар масло сливочное соль крупа рисовая	200 95 6 7 1 20	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность

Сыр	30	6,9	8,7		108
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
Caxap					
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	Каллорийность
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				
Caxap	15				
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50
<b>Би</b> фидок					
<b>Б</b> ифидок					

День-9					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
ЗАВТРАК					_
Каша молочная рисовая	200	5,49	7,57	39,05	247,24
Молоко	95				
Caxap	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
Caxap	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	Каллорийность
ЗАВТРАК			_		_
Каша молочная пшеничная	200	2,7	8,82	10,51	130,2
Крупа пшеничная	30				
Соль	1				
Масло сливочное	7				

Молоко	95					
Caxap	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	
Caxap						
Чай						
Лимон						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	
ИТОГО:		18,73	27,03	53,61	537,8	











