



СОГЛАСОВАНО

МБОУ НККК им. Атамана Ермака

Директор

Коновалова О.С.

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Савина М.П.

(дата)

**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей и подростков
с непереносимостью лактозы
в зимне-весенний период
в соответствии с физиологическими
нормами продуктов питания**

Возрастная категория:

7-12 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18,00	16,20	9,64	255,86		73,51
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	377	27
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8

	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	29,36	24,35	66,21	600,66		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	29,36	24,35	66,21	600,66		111,51
День 2								
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	90	16,93	16,46	15,96	277,17	339	65
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	25
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	420	3,51
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	30,16	25,45	104,47	764,28		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	30,16	25,45	104,47	764,28		111,51
День 3								
ЗАВТРАК	Кнели из птицы с рисом	90	10,35	9,27	4,86	144	371	63,51
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	176	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,65	16,52	79,59	553,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	21,65	16,52	79,59	553,5		111,51
День 4								
ЗАВТРАК	Птица отварная	90	14,58	10,80	0,27	156,6	366	58,51
	Каша гречневая вязкая	180	7,97	6,84	28,73	209,3	213	30
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1

	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166	582	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	32,05	22,51	104,89	750,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	32,05	22,51	104,89	750,7		111,51
День 5								
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	307	63,51
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	377	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,60	13,00	74,42	507,08		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	23,60	13,00	74,42	507,08		111,51
День 6								
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18,00	16,20	9,64	255,86		75,51
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	25
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	31,16	23,09	91,23	696,06		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	31,16	23,09	91,23	696,06		111,51
День 7								
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	270	28,35	25,65	21,46	430,65	376	93,51
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	486	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	34,71	26,66	71,99	666,15		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	34,71	26,66	71,99	666,15		111,51

День 8								
ЗАВТРАК	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,8	2	14
	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	307	58
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	25
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	420	3,51
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	26,19	17,00	93,56	629,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		640	26,19	17,00	93,56	629,19		111,51
День 9								
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	270	16,61	11,07	33,48	301,05	375	93,51
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,61	14,42	83,71	567,85		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	25,61	14,42	83,71	567,85		111,51
День 10								
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в томатном соусе	90	11,39	12,18	7,97	187,13	349	70,51
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	377	30
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,65	20,33	64,34	529,93		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	22,65	20,33	64,34	529,93		111,51
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5630	277,14	203,33	834,41	6265,4		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		579	25,59	18,88	88,05	624,15		

