

**Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся (завтраки)**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>						
Макароны запеченные с сыром и яйцом	150	6,76	11,43	21,61	216,35	
Напиток кофейный с молоком	180	3,1	2,63	29	152,07	
Груша	100	0,3	0,23	7,73	34,19	
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,2	117,1	
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30	5,3	8,26	14,82	154,82	
	20					
Итого	500	19,41	23,05	97,36	674,53	
<b>Неделя 1 День 2</b>						
Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	2,61	34,80	
Тефтели с соусом	60	7,17	8,65	3,60	115,75	
	30					
Гречка отварная с маслом	120	6,88	6,87	30,94	195,19	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
Итого	500	18,40	16,15	83,65	548,68	
<b>Неделя 1 День 3</b>						
Оладьи со сгущенным молоком	150	12,96	12,48	72,58	454,48	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	56,00	
Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30	5,3	8,26	14,82	154,82	
	20					

Итого	500	18,76	21,04	108,75	698,6	
<b>Неделя 1 День 4</b>						
Помидоры свежие порционно	60	0,6	0,2	2,2	14,4	
Биточки куриные	50	10,04	9,07	13,73	194,00	
Пюре картофельное	160	3,41	6,32	23,57	183,2	
Хлеб белый	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	56,00	
Итого	500	16,62	15,89	67,99	517,74	
<b>Неделя 1 День 5</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,31	13,1	37,6	301,54	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
Хлеб белый	20	2,37	0,3	14,49	70,14	
Йогурт	100	3,00	3,00	4,70	57,8	
Напиток кофейный с молоком	180	3,1	2,63	29	152,07	
Итого	500	16,78	19,03	85,79	581,55	
<b>Неделя 2 День 6</b>						
Салат витаминный	70	1,05	3,15	6,78	61,81	
Котлеты из курицы	50	9,10	5,94	6,90	111,00	
Пюре картофельное	150	3,41	6,32	23,57	171,82	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	
Итого	500	16,59	15,8	83,75	547,57	
<b>Неделя 2 День 7</b>						
Сырники из творога со сгущенным молоком	150	9,03	7,48	14,29	160,6	
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30	5,3	8,26	14,82	154,82	
	20					
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,15	

Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94	
Итого	500	19,24	16,79	70,86	511,51	
<b>Неделя 2 День 8</b>						
Горошек консервированный	60	1,8	0,3	4,5	34,8	
Тефтели с соусом	60	7,17	8,65	3,60	115,75	
	30					
Гречка отварная с маслом	120	6,88	6,87	30,94	195,19	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	56,00	
Итого	500	18,42	16,12	67,53	471,88	
<b>Неделя 2 День 9</b>						
Огурцы свежие порционно	60	0,21	0,03	0,57	3,3	
Рис отварной с маслом	150	3,6	5,25	23,7	116	
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	50	9,18	13,8	11,34	306,9	
	40					
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
Итого	500	16,02	19,47	82,11	629,14	
<b>Неделя 2 День 10</b>						
Блинчики с повидлом	150	5,18	2,76	36,07	189,84	
Йогурт	100	3,00	3,00	4,70	57,8	
Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,23	
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30	5,3	8,26	14,82	154,82	
	20					
Итого	500	17,08	16,69	84,79	557,69	

