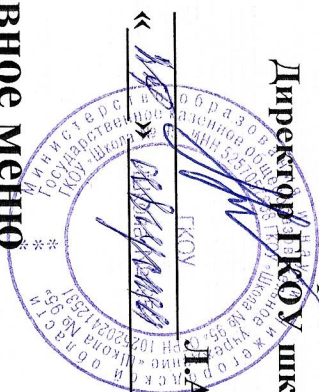


«Утверждаю»

Директор ГКОУ школа № 95

Д.А.Гундерчук

2025 г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
с 7 до 10 лет (двухразовое)
для обучающихся ГКОУ школа № 95**

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 2011 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
14	Масло сливочное	8	0,1	6	0,1	54,8	0	
223	Омлет с сыром	150	18,2	21,8	2,6	279,4	0,32	
245	Какао со св.молоком	180	3,6	3,15	13,7	97,55	1,35	
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0	
	Молоко витаминизированное	200	3	2	16	94	0	
	Итого:	588	28,9	33,45	57	644,65	1,67	
Обед								
95	Рассольник Ленинградский со сметаной с говядиной тушеной	215	5,5	4,75	9,9	104,35	14,7	
276	Рулет мясной с яйцом	80	11,6	8,6	6,6	150,2	0,9	
171	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,15	
47	Салат из квашенной капусты	60	1	3,00	5	51	1,17	
389	Сок фруктовый	180	0	0	22,4	89,6	20	
	Хлеб ржаной	50	4	0,7	23,8	117,5	0	
	Батон	30	3,2	0,4	19,6	94,8	0	
	Итого:	765	30,82	21,97	113,75	776,01	36,92	
	Итого							
	ВСЕГО	1353	59,72	55,42	170,75	1420,66	38,59	

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2011 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
14	Масло сливочное	8	0,1	6	0,1	54,8	0	
223	Запеканка из творога с рисом со сметанным соусом сладким	175	10	10	77,3	439,2	0,16	
378	Чай с молоком	180	1,37	1,21	14,32	73,65	1,2	
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0	
	Кефир с сахарным сиропом	190	5	4,5	31,7	187,3	1,62	
	Итого:	603	20,47	22,21	148,02	873,85	2,98	
	Обед:							
101	Сельдь соленая	36	5,9	3	0	50,6	0,3	
102	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	5,99	2,53	11,44	92,49	8,99	
229	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100	12,7	8,2	5	144,6	1,8	
312	Картофельное пюре	150	3,1	4,08	16,35	114,52	14,53	
289	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,4	3,6	
	Хлеб ржаной	50	4	0,7	23,8	117,5	0	
	Батон	30	3,2	0,4	19,6	94,8	0	
	Итого:	771	35,79	18,91	94,39	690,91	29,22	
	Всего:	1374	56,26	41,12	242,41	1564,76	32,2	

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 2011 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
120	Молочный суп с макаронными изделиями	200	14,6	3,84	14,32	150,24	0,64	
2	Бутерброд с повидлом	40	1	0,4	6,9	35,2	0	
245	Чай сладкий	180	0,06	0,01	13,5	54,33	0,02	
	Батон	40	4	0,5	24,6	118,9	0	
	Молоко витаминизированное	200	3	0,5	4,7	35,3		
	Итого:	660	22,66	5,25	64,02	393,97	0,66	
	Обед							
52	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5	56,25	2,23	
88	Бульон куриный с гречками	205	7	1,6	39,5	200,4	3,97	
304	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,36	0,41	
342	Компот из яблок	180	0,14	0	25,11	101	0,81	
	Хлеб ржаной	50	4	0,7	23,8	117,5	0	
	Батон	30	3,2	0,4	19,6	94,8	0	
	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8	10	
	Итого:	885	31,11	19,91	159,37	941,11	17,42	
	ВСЕГО	1545	53,77	25,16	223,39	1335,08	18,08	

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 2011 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
14	Масло сливочное	8	0,1	6	0,1	54,8	0	
	Каша молочная Дружба с маслом	155	6,8	7,98	26,35	204,42	1,37	
378	Чай с молоком	180	1,37	1,21	14,32	73,65	1,2	
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0	
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0	
	Итого:	443	18,62	21,44	65,72	530,32	2,57	
	Обед							
71	Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,25	7,5	5	
103	Суп с картофелем рыбными консервами	200	5,1	6,3	15,8	140,3	8,25	
234	Коллеты рыбные	90	14	12,2	13,2	218,6	0,54	
143	Овощное рагу	150	2,4	14,3	12,6	188,7	18,8	
700	Напиток клюквенный	180	0,18	0,1	10,8	44,82	3,4	
	Хлеб ржаной	50	4	0,7	23,8	117,5	0	
	Батон	30	3,2	0,4	19,6	94,8	0	
	Итого	760	29,28	34,1	97,05	812,22	35,99	
	*-рекомендованно чередовать через каждые 10 дней							
	Итого	1203	47,9	55,54	162,77	1342,54	38,56	
	ВСЕГО	1203	47,9	55,54	162,77	1342,54	38,56	
	Общее	13515,5	543,38	501,21	2013,85	14840,56	458,04	
	Среднее в день	1351,55	54,338	50,121	201,385	1484,056	45,804	