

**Примерное 10-ти дневное меню
для питания детей льготных категорий, посещающих образовательные организации
МО- Милославский муниципальный район
(в зимне – весенний сезон)**

1 неделя

Прием пищи	№ рец.	1 день понедельник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	2 день вторник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	3 день среда	Вых. блюд в гр.	№ рец.	4 день четверг	Вых. блюд в гр.	№ рец.	5 день пятница	Вых. блюд в гр.
завтрак	14	Каша геркулесовая мол.	200	35	Каша пшеничная молочная	200	38	Каша гречневая с сахаром	200	42	Омлет	200	16	Каша манная молочная	200
-	-	-	-	-		20	-	-	-				-	-	-
	24	Чай	200	24	Чай	200	24	Чай	200	24	Чай	200	24	Чай	200
	17	Хлеб пшеничный , сыр	50/10	17	Хлеб пшенич. ,сыр	50/10	17	Хлеб пшеничный, сыр	50/5	15	Хлеб пшеничный	50	17	Хлеб пшеничный , сыр	50/10

2 неделя

Прием пищи	№ рец.	6 день понедельник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	7 день вторник	Вых.блюд в гр.	№ рец.	8 день среда	Вых.блюд в гр.	№ рец.	9 день четверг	Вых. блюд в гр.	№ рец.	10 день пятница	Вых. блюд в гр.
завтрак	51	Каша «Дружба»	200	25	Суп вермишелевый молочный	200	26	Каша рисовая молочная	200	14	Каша геркулесовая молочная	200	60	Макароны с сыром	150/6
	24	Чай	200	13	Чай	200	27	Чай	200	24	Чай	200	24	Чай	200
	17	Хлеб пшеничный ,сыр	50/10	15	Хлеб пшеничный	50/10	17	Хлеб пшеничный сыр,	50/10	15	Хлеб пшеничный	50/10	15	Хлеб пшеничный	50

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
14	Каша геркулесовая молочная			200					
	Крупа « геркулес »	25	25		85,5	3,07	1,52	14,8	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	ВСЕГО				216,4	8,01	8,39	26,8	2,21
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				51,87	0	0	12,98	-
17	Хлеб пшеничный с сыром			50/10					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	Всего				145,4	6,32	3,45	24,55	0,07
	Итого				413,67	14,33	11,84	64,33	2,28

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витами н С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
1	Каша пшенная молочная			200					
	Пшено	25	25		85,5	2,8	0,82	16,6	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				216,64	7,74	7,69	28,6	2,21
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
17	Хлеб пшеничный с сыром			50/10					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	Всего				145,40	6,32	3,45	24,55	0,07
	Итого				413,91	14,06	11,14	66,13	2,28

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Угледо ды	
ЗАВТРАК									
38	Каша гречневая с сахаром			200					
	Гречка	54	52		166,32	6,81	1,78	30,84	-
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	
	Масло сливочное	3	3		19,41	0,024	21,45	0,039	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				201,69	6,84	23,23	34,86	-
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
17	Хлеб пшеничный с сыром			50/10					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	Всего				145,40	6,32	3,45	24,55	0,07
	Итого				398,96	13,16	26,68	72,39	0,07

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углево ды	
ЗАВТРАК									
42	Омлет			200					
	Яйцо	94	94		249,86	12,70	11,55	0,70	-
	Молоко	140	140		84,0	4,06	4,48	6,58	1,82
	Мука	20	20		65,80	2,22	0,30	13,56	-
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				426,63	18,98	19,32	20,84	1,82
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
15	Хлеб пшеничный			50					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Всего				109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Итого				587,5	22,98	19,82	58,37	1,82

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод.	
ЗАВТРАК									
16	Каша манная молочная			200					
	Крупа манная	25	25		83,25	2,57	0,25	17,65	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				214,15	7,51	7,12	29,65	2,21
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
17	Хлеб пшеничный с сыром			50/10					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	Всего				145,40	6,32	3,45	24,55	0,07
	Итого				411,42	13,83	10,57	67,18	2,28

2 НЕДЕЛЯ

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
51	Каша «Дружба»			200					
	Пшено	13	11		44,46	1,49	0,42	8,64	
	Рис	13	11		43,29	0,91	0,13	9,62	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				218,65	7,34	7,42	30,27	2,21
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
17	Хлеб пшеничный с сыром			50/10					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	Всего				145,40	6,32	3,45	24,55	0,07
	Итого				415,92	13,66	10,87	67,8	2,28

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рец	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод.	
ЗАВТРАК									
25	Суп вермишелевый молочный			200					
	Молоко	200	200		120	5,8	6,4	9,4	2,6
	Вермишель	20	20		66,6	2,24	0,32	13,68	-
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				202,56	8,04	6,72	27,07	2,6
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
15	Хлеб пшеничный			50					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Всего				109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Итого				363,43	12,04	7,22	64,6	2,6

8 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК									
26	Каша рисовая молочная			200					
	Рис	25	25		83,25	1,75	0,25	18,5	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,73	-
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				214,15	6,69	7,12	31,21	2,21
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
17	Хлеб пшеничный с сыром			50/10					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,59	0	0,07
	Всего				145,25	6,28	3,45	24,55	0,07
	Итого				411,27	12,97	10,57	68,74	2,28

9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
14	Каша геркулесовая молочная			200					
	Крупа « геркулес »	25	25		85,5	3,07	1,52	14,8	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	ВСЕГО				216,4	8,01	8,39	26,8	2,21
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
15	Хлеб пшеничный			50					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Всего				109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Итого				377,27	12,01	8,89	64,33	2,21

