

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся 1-4 классов
(7-12 лет)**

Удобржало.
Директор МАДУС ОН №1
Д.Т. Завидьск
В.И. Сидорова
«10» 2005г.



Меню 1 недели

Понедельник						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Макаронны (спагетти) отварные	150	5,13	3,9	21,7	138	307
Котлеты из говядины домашняя с соусом красный	120	8,37	15,01	10,90	197,5	225
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Кукуруза	60	1,74	0,12	7,8	39	132
Груша	150	0,75	0,35	14,98	63	3003
Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,05	13,7	56	432
Итого	720	19,25	19,75	83,76	587,5	

Вторник						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Тушеная капуста с мясом (говядина)	200	13	16	38	349	336
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Нарезка из огурца	100	2,3	3,25	13,2	60	12
Чай с сахаром	200	0,02	0	10,57	42	943
Апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43	5001
Итого	690	19,26	19,77	84,55	588	

Среда						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Каша ячневая на молоке	200	8,04	8,5	21,61	131	173
Бутерброд с сыром	70	5,48	7,64	16,63	138	3
Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	12,79	93,84	933
Йогурт	130	3,2	2,5	16,5	116	
Банан	100	2,18	1,05	16,22	108,66	
Итого	700	19,25	19,75	83,75	587,5	

Четверг						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Рыба на пару (филе минтая, горбуши)	100	11,15	11,24	11,39	144,69	454
Рис отварной	150	3,06	5,43	20,04	132	747
Нарезка из помидор	60	0,79	1,95	3,88	66,24	55
Морс (брусника, смородина, облепиха, клюква)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	187
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Яблоко	150	0,53	0,53	13	62,37	5004
Итого	700	19,11	19,75	83,75	587,5	

Пятница						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Каша манная на молоке	200	9,08	9,45	15,42	145	215
Повидло яблочное в кашу	20	0,6	0,75	13,4	60	959
Какао на молоке	200	3,09	3	14,30	109,66	5033
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5001
Апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43	793
Кекс с изюмом	90	3,11	6,05	17,93	135,84	
Итого	700	19,82	19,77	83,83	587,5	

Меню 2 неделя

Понедельник							
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта	
Каша рисовая на молоке	200	8,17	8,51	20,70	168,84	274	
Бутерброд с сыром	70	5,48	7,64	16,63	138	3	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,05	13,7	56	432	
Йогурт	130	3,2	2,5	16,5	116		
Банан	100	2,18	1,05	16,22	108,66		
Итого	700	19,25	19,75	83,75	587,5		

Вторник							
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта	
Макаронны (спагетти, рожки, спираль, перья) отварные	180	6,13	4,9	21,7	167	307	
Куры отварные (голень, плечики)	120	8,25	10,35	22,73	180,5	600	
Горошек консервированный	60	1,04	3,91	5,6	53	131	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,05	13,7	56	432	
Мандарин	100	0,57	0,22	5,34	37	5002	
Итого	700	19,24	19,75	83,75	587,5		

Среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Гречка отварная	200	5,03	5,09	24,7	137	302
Гуляш мясной (говядина)	110	10,43	13,99	9,09	206,5	550
Кисель из черной смородины	200	0	0	20,3	87	518
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Груша	150	0,75	0,35	14,98	63	3003
Итого	700	19,25	19,75	83,75	587,5	

Четверг						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Макаронные (спагетти, рожки, спиральи, перья) отварные	150	5,13	3,9	21,7	137	307
Биточки	100	8,64	14,82	13,78	161,29	736
Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	60	1,74	0,12	7,8	39	60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	12,79	93,84	933
Яблоко	150	0,53	0,53	13	62,37	5004
Итого	700	19,43	19,75	83,75	587,5	

Пятница						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Каша пшеничная на молоке	200	10,28	8,64	31,42	253	541
Бутерброд с сыром	70	5,48	7,64	16,63	138	3
Чай с сахаром	200	0,02	0	10,57	42	943
Киви	150	0,56	0,22	9,04	47	112
Булочка посыпанная	80	2,91	3,25	16,09	107,5	1050
Итого	700	19,25	19,75	83,75	587,5	