

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню завтраков для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет с 01.09.2024 г**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет
<b>День 1</b>			
1	3	Бутерброд с сыром	20/40
2	516	Макаронные изделия отварные	150
3	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	85/5
4	693	Какао на молоке	200
5		Хлеб ржаной	25
		Итого за день:	525
<b>День 2</b>			
1	455	Котлета из говядины с маслом сливочным	85/5
2	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная, огурец)	100/50/30
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200
4		Хлеб пшеничный	30
5		Хлеб ржаной	25
		Итого за день:	525
<b>День 3:</b>			
1	732,733	Оладьи со сгущенным молоком	150/20
2	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200
3		Напиток кисломолочный	250
		Итого за день:	620
<b>День 4</b>			
1	437	Гуляш из свинины	40/50
2	табл.4	Каша гречневая рассыпчатая	150
3	634	Компот из свежих ягод ( витаминизирован витамином С)	200
4		Хлеб пшеничный	30
5		Хлеб ржаной	30
		Итого за день:	500
<b>День 5</b>			
1		Капуста соленая	60
2	488	Птица тушеная в соусе с овощами	200
4	707	Сок	200
5		Хлеб пшеничный	30
6		Хлеб ржаной	25
		Итого за день:	515
<b>День 6</b>			
1	3	Бутерброд с сыром	20/40

2	табл.4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	250/5
3	692	Кофейный напиток	200
		Итого за день:	515
		<b>День 7</b>	
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	15/45
2	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20
3		Кондитерское изделие	30
4	686	Чай с сахаром с лимоном	200/10
5		Хлеб пшеничный	30
		Итого за день:	500
		<b>День 8</b>	
1		Капуста соленая	60
2	436	Жаркое по-домашнему	200
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200
4		Хлеб пшеничный	30
5		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	25
		Итого за день:	515
		<b>День 9</b>	
1	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	85/5
2	516	Макаронные изделия отварные	150
3	640	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)	200
5		Хлеб пшеничный	30
6		Хлеб ржаной	30
		Итого за день:	500
		<b>День 10</b>	
1	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	85/5
2	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная, огурец)	100/50/30
3	707	Сок	200
4		Свежий фрукт	130
5		Хлеб пшеничный	30
6		Хлеб ржаной	25
		Итого за день:	525
		Итого за 10 дней	5240
		Среднее за день:	524
		В блюдах используется соль йодированная	