

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ «Суздальская
Православная гимназия»

Н.В. Аникина

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы
1 день				
Завтрак				
Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,3	10,2	37,6
Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	-	6,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Сыр (Российский)	20	7	8,8	-
Йогурт порционный	125	7,3	3,0	12,3
2 день				
Сырники с повидлом	200/10	6,8	7,5	24,7
Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	-	6,5
Кондитерские изделия		3,5	8,2	4,2
3 день				
Макаронные изделия с тертым сыром	200/10	7,9	6,8	28,6
Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	-	6,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Масло сливочное	20	0,2	12,8	0,2
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80
4 день				
Блины со сгущенным молоком	150/30	13,24	12,16	58,42
Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	-	6,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Масло шоколадное	20	0,2	12,8	0,2-
Кондитерские изделия		3,5	8,2	4,2
5 день				
Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,3	5,4	28,7
Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	-	6,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Сыр (Российский)	20	7	8,8	-
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80

	6 день			
Каша овсяная молочная с маслом	200/10	6,8	7,5	24,7
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Масло сливочное	20	0,2	12,8	0,2
Кондитерские изделия		3,5	8,2	4,2
	7 день			
Творожная запеканка со сметаной	150/20	26,3	19,9	50,4
Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	-	6,5
Кондитерские изделия		3,5	8,2	4,2
	8 день			
Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,3	10,2	37,6
Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	-	6,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Сыр (Российский)	20	7	8,8	-
Йогурт порционный	125	7,3	3,0	12,3
	9 день			
Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,3	5,4	28,7
Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	-	6,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Сыр (Российский)	20	7	8,8	-
Кондитерские изделия		3,5	8,2	4,2
	10 день			
Макаронные изделия с тертым сыром	200/10	7,9	6,8	28,6
Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	-	6,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Масло сливочное	20	0,2	12,8	0,2
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80

Повар



А.Н. Фирсова