

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ «Суздальская

Православная гимназия»

Н.В. Аникина



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы
<b>1 день</b>				
<i><b>Завтрак</b></i>				
Каша пшеничная 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
<b>2 день</b>				
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
<b>3 день</b>				
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
<b>4 день</b>				
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
<b>5 день</b>				
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

	<b>6 день</b>			
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
	<b>7 день</b>			
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
	<b>8 день</b>			
Каша пшеничная 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
	<b>9 день</b>			
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
	<b>10 день</b>			
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