

Утверждаю
Директор школы



М.Д.Балицкая



Примерное 10 - дневное меню для обучающихся возрастной категории 7 -11 лет

День 1

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
6	Каша молочная «Дружба»	200	5,1	5,1	31,8	197,2	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
7	Сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
263	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего		13,7	8,9	84,3	466,4	0,1	0,2	1,3	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9
Обед														
212	Салат из моркови	100	1,4	4,0	7,0	83,14	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
36	Суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	209,91	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	Котлета из кур	100	13,1	7,5	10,2	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
903	Пюре картофельное	180	2,7	4,7	17,5	147,9	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		27,8	21,7	91,6	807,55	0,3	5	116,7	1,2	296,9	112,1	654,3	13
	Итого		41,5	30,6	175,9	1273,95	0,4	5,2	118	1,4	567,8	179,5	938,8	14,9

День 2

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества., г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
135	Пудинг из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,5
78	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	102,62	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		25,5	19,1	77,1	528,62	0,2	0,2	42,6	0,4	359,8	30,8	313,6	1,6
Обед														
212	Салат из свеклы	100	1,4	4,0	7,0	83,14	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
37	Борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	174,72	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
1	Плов	200	17,3	9,3	30,1	396,51	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
1168	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
42	Сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	Всего		31,7	23,9	92,6	947,37	0,3	7	34,2	0,4	482,5	111,8	510,5	15,6
	Итого		57,2	43	169,7	1475,99	0,5	7,2	76,8	0,8	824,3	142,6	824,1	17,2

День 4

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
572	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
7	Каша манная молочная	200	4,8	5,1	24,5	206,48	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
263	Чай с сахаром	200/5	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего		16,2	10,5	77,2	501,68	0,2	0,3	7,1	0,1	59,8	68,4	196,1	2,7
Обед														
59	Салат из свежих помидоров	100	0,9	2,4	2,1	52,0	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	Котлета рыбная	100	9,4	6,3	10,9	176,2	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
903	Пюре картофельное	180	2,7	4,7	17,6	147,9	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
241	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего		22,5	16,4	112,1	758,2	0,7	0,8	166,8	3,2	247,2	116,0	560,7	3,2
	Итого		38,7	26,9	189,3	1259,88	0,9	1,1	173,9	3,3	307,0	184,4	756,8	5,9

День 5

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества., г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
5	Каша геркулесовая молочная	200	3,9	8,2	17,5	198,3	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего		10,2	9,0	69,9	430,5	0,0	0,4	14,9	0,0	48,0	79,6	192,8	2,5
Обед														
11	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,4	4,0	7,0	123,6	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
36	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	209,91	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
836	Куры отварные	100	15,3	11,7	0,2	205,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
194	Макаронные изделия отварные	180	5,0	7,5	30,1	253,2	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1072	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		30,7	28,6	95,6	771,51	0,1	5,1	7,0	0,5	95,8	114,4	314,3	25,9
	Итого		40,9	37,6	165,5	1202,01	0,1	5,1	21,9	0,5	143,8	194,0	507,1	28,4

День 6

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества., г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
117	Запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	342,23	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1167	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
	Всего		16,1	11,4	47,8	493,23	0,4	3,1	40,0	12,0	385,0	18,0	25,0	1,5
Обед														
212	Икра морковная	100	1,4	4,0	7,0	83,14	0,0	4,0	0,0	0,0	23,0	35,4	10,8	4,0
55	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,2	4,6	8,6	137,0	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
795	Котлета	100	10,3	8,1	9,4	191,25	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
891	Рис отварной	180	3,4	4,2	36,0	234,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1168	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		20,1	21,5	90,8	779,39	0,0	7,2	11,5	0,3	132,3	124,7	342,0	9,9
	Итого		36,2	32,9	138,6	1272,62	0,4	10,3	51,5	12,3	517,0	142,0	367,0	11,4

День 7

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
10	Каша молочная «Фестивальная»	200	5,1	5,1	31,8	198,16	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
78	Какао с молоком	200	0,8	0,8	19,6	102,62	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего		12	6,6	177,6	471,68	0,2	0,3	3,4	0,3	191,1	59,4	207,7	1,8
Обед														
56	Салат из свежих огурцов	100	0,7	2,4	1,6	52,0	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
317	Суп картофельный с пшеном	250	6,2	7,0	13,6	171,87	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	Гуляш из кур	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1072	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	2,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		33,5	27,3	91	760,7	0,3	0,3	28,4	2,4	159,1	83,5	339,6	8,1
	Итого		45,5	33,3	268,6	1232,45	0,5	0,6	31,8	2,7	350,2	142,9	547,3	9,9

День 8

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества., г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1260	Оладьи	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
41	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего		13,6	25,0	91,7	642,3	0,1	0,3	3,2	2,2	41,2	36,3	112,1	2,4
Обед														
222	Салат из свежих помидоров	100	0,9	2,4	2,1	52,0	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
306	Суп гречневый	250	2,2	3,5	15,0	134,29	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
5	Запеканка картофельная с мясом	200	19,4	19,0	32,0	259,75	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		268,8	27	92	611,04	0,0	4,5	91,6	182	111,7	236,1	526	13,8
	Итого		40,4	52	183,7	1253,34	0,1	4,8	94,8	184,2	152,9	272,4	638,1	16,2

День 9

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества., г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
8	Вермишель на молоке	200	5,56	8,79	22,98	188,26	0,067	0,98	0,0	0,0	202,5	28,4	154,7	0,504
78	Какао с молоком	200	0,8	0,8	19,6	102,62	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
1184	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего		23,3	54,6	59,9	461,78	0,3	0,3	4,1	0,1	246,1	49,8	276,5	3,2
Обед														
212	Салат из свеклы	100	1,4	4,0	7,0	83,14	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
34	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	171,18	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	4,0
666	Котлета рыбная	100	9,4	6,3	10,9	176,25	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
903	Пюре картофельное	180	2,7	4,7	17,6	147,96	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1072	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	2,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		19,5	18,1	97,9	752,73	0,2	11,8	46,6	1,9	233,6	222,9	592,7	7,8
	Итого		42,8	72,7	157,8	1214,51	0,5	12,1	50,7	2,0	479,7	272,7	869,2	11

День 10

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
520	Каша молочная рисовая	200	3,9	8,2	17,5	203,06	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
41	Масло сливочное	10	8,2	0,1	75,0	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	Сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего		12,5	20,2	70,0	547,26	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6	2,7
Обед														
133	Салат из свежих огурцов	100	0,7	2,4	1,6	52,0	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
317	Суп картофельный с крупой рис и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	162,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
4	Ленивые голубцы	180	15,73	14,83	25,46	281,8	0,014	73,0			100,6	-	-	3,58
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		15,5	17,4	79,8	628,7	10,1	1,7	10,1	0,1	24,4	88,4	250,9	6,3
	Итого		28	37,6	149,8	1175,96	10,2	2,1	25,1	0,9	194,6	173,7	522,5	9,0