

Лист 1

Примерное десяти дневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч.пшеничная с масл.	302	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,5	10,2	0,06
ИТОГО			16,7	21,48	76,3	542	1,1	1,25	24,28	0,59	440,29	108,68	322,12	2,66
обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картоф с горохом	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты рублен.с соусом	451	80(60/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО			22,75	24,5	86,77	723	0,12	0,39	14,24	3,94	99,1	67,23	239,9	6,15
полдник														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
ИТОГО			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Второй день(вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Котлеты рубл.из филе птицы с соус	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511	150/5	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Итого			16,66	14,1	79,2	549	0,44	0,16	13,36	3,91	62,84	57,46	219,8	2,11
обед														
Капуста тушенная	534	60	1,4	1,8	6,1	46	0,17	0,24	31,9	0,6	35,06	12,64	25,34	0,49
Борщ с капуст,карт.со сметаной	130	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,45	43,72	0,95
Печень тушенная с соусом	439	50/30	11,43	15,75	2,51	197	2,4	0,19	19,98	1,9	32,87	13,51	224,73	3,5
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			26,32	29,44	88,48	648	2,71	0,58	61,09	4	178,57	201,62	568,9	13,09
полдник														
Булочка творожная	786	60	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Третий день(среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с повидлом	306	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
ИТОГО			30,64	20,9	58,19	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,63	44,36	331,91	2,4
обед														
Салат из квашенной капусты с р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф с макрон-изделиями	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Тефтели рубленные с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Лимонный напиток	699	200	0,14	0,02	24,4	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО			17,96	27,63	77,75	743	0,16	0,35	62,58	6,66	121,96	83,9	258,34	5,11
полдник														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
ИТОГО			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточки рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302	150	4,21	4,8	22,95	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого			19,67	24,24	82,55	574	0,79	0,22	1,96	4,32	164,78	39,01	255,29	3,34
обед														
Салат из свеклы с яблоками	51	60	0,64	2,82	6,4	62,78	0,01	0,01	5,5	4,02	18,87	10	18,47	9,3
Щи из свеж.капуст.с картоф.со смет	140	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	492	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из сухих плодов	539	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			25,63	14,91	70,18	639,78	0,25	0,18	25,34	6,29	142,48	89,99	321,24	15,24
полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день(Пятница)														
завтрак														
Ветчина порциямим		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молочная гречневая с маслом	498	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
ИТОГО			17,53	15,06	72,86	498	0,1	0,36	24,73	1,15	281,41	97,47	296,74	3,91
обед														
Маринад овощной	612	60	2,6	10,1	1	144	0,01	0,103	11,7	7,91	33			1,06
Рассольник «Ленинград»со сметан	132	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Рыба припущенная с соусом	371	50/30	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	
Макаронны отварные	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО			26,59	26,61	81,64	842	0,16	0,333	32,93	11,13	122,43	68,16	316,3	5,88
полдник														
Пирожок с капустой ,мясом	738	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
ИТОГО			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Шестой день (Понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		200/5	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная рисовая с маслом	302	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Булочка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
ИТОГО			20,28	18,03	75,46	625	0,2	0,26	2,98	0,53	450,68	69,9	394,79	1,89
обед														
Огурцы соленные порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картоф с горохом	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Биточки рублен. с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302	150	4,21	4,8	22,95	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО			21,56	18,71	66,35	630	0,12	0,41	16,1	3,78	91,35	60,35	293,13	7,27
полдник														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
ИТОГО			4,76	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день (вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Тефтели рубленые с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
ИТОГО			19,33	21,12	90,88	632	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42
обед														
Салат «Степной»	25	60	0,9	3,06	5,3	43	0	0,1	6,86	1,99	14,09	9,8	69,32	0,43
Борщ с капусты, карт. со сметаной	130	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,45	43,72	0,95
Котлеты рубл. из филе птицы с соус	498	80(60/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО			20,28	22,04	82,56	759	0,16	0,28	17,08	6,34	158	91,71	380,24	6,55
полдник														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
ИТОГО			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (Среда)														
завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	57	0,65
Каша молочная пшеничная с маслом	302	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	10,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Груша свеж. порциями		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
Итого			15,48	13,37	76,99	538,33	0,08	0,31	22,02	1,01	131,92	102,21	275,13	3,37
обед														
Салат из квашенной капусты с р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из свеж. капусты картоф. со смет	140	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Куриное филе тушенное в соусе	493	50/30	11,78	11,6	3,08	162,3	0,03	0,07	4,04	0,09	22,16	17,14	110,92	1,1
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Апельсиновый напиток	699	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			20,44	25,59	62,63	674,3	0,21	0,33	73	2,44	148,71	89,98	283,47	5,68
полдник														
Пирожок с капустой, мясом	738	60	6,94	5,84	23,54	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы свеж. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,8
Итого			8,64	5,93	70,37	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день(четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	492	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
итого			25,94	25,06	81,25	664	0,268	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71
обед														
Винегрет овощной	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп картоф. Рыбный	133	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,9	85,17	1,01
Голубцы	486	60/30	6,5	4	8,52	110	30	0,06	18,6	1,8	26,4	19,3	1,56	0,69
Макаронны отварные	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Напиток «Цитрус»		200	0,1	0	24,9	97	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			20,13	18,36	89,36	727	30,63	0,33	51,16	6,36	96,22	62,98	212,38	5,39
полдник														
Булочка с орехами	786	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого			5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (Пятница)														
завтрак														
Птица тушенная в сметан.соусе	493	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
ИТОГО			22,05	25,98	99,06	684	0,07	0,19	24,06	3,13	103,18	62,37	272,71	3,41
обед														
Салат из свеклы с з/горошком	51	60	1	2,51	4,91	46,26	0	0,03	5,88	0,6	16,76	11,14	25,18	0,79
Суп картоф с макрон.изделиями	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Котлеты рыбные с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих ягод	638	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО			24,08	23,65	103,8	834,26	0,12	0,29	26,68	4,32	94,91	191,76	392,35	9,96
полдник														
Колбаса в тесте	747	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
ИТОГО			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32